

Ce que les femmes attendent des hommes...

(Mais ne leur diront jamais)

Célibataires ou en Couple

Guide à l'usage des hommes pour comprendre les femmes

De Lula Morales
avec Nicolas Dolteau

Il paraît que les femmes sont compliquées. Qu'elles ne savent pas ce qu'elles veulent. Qu'en amour elles réclament tout et son contraire, et que lorsqu'elles l'obtiennent, elles s'ennuient.

Je me suis toujours considérée comme un agent double des relations amoureuses. Je suis entrée en immersion dans les soirées « entre filles » pour recueillir les confidences les plus sincères, et les plus crues. Le résultat de mes infiltrations m'a mené à la conclusion suivante : une femme équilibrée et disponible n'est pas si difficile à conquérir, pour peu que vous ayez le mode d'emploi. Et c'est une femme qui vous le dit.

Et puis j'ai rencontré Nicolas Dolteau. Nous nous sommes rejoints autour d'une démarche commune : faciliter la communication entre les hommes et les femmes.

Je décide donc de vous livrer, sans langue de bois ni sucre ajouté, les éléments de réponse qui vous permettront de:

- Nous comprendre,
- Nous séduire,
- Nous garder.

Que vous soyez célibataire, en couple depuis peu ou « ceinture noire » de la vie conjugale, ce livre est une arme supplémentaire pour votre relation au sexe opposé.

15€ TTC

ISBN 978-2-9541878-0-8
http://www.coachseduction.fr

De Lula Morales
Avec Nicolas Dolteau

Ce que les femmes attendent des hommes

(Mais ne leur diront jamais)

Guide à l'usage des hommes célibataires
ou en couple, pour comprendre les femmes.

N° ISBN 978-2-9541878-0-8

Editeur
SED S.A.S.
27 rue d'Amsterdam, 75008 Paris
RCS Paris B 524 075 116

Imprimeur
JOUVE SA
11, boulevard de Sébastopol, 75001 Paris
RCS Paris B 582 131 264

Relecteur correcteur
Denis Hugot

Dépôt Légal Mai 2012

N° ISBN 978-2-9541878-0-8

Je suis la copine chez qui on débarque pour demander conseil, celle à qui l'on pose toutes les questions gênantes et indiscrètes sans crainte d'être jugé, l'œil féminin des sessions shopping pré-rancard, celle auprès de qui l'on fait valider ses SMS avant de les envoyer à une jolie fille. Je suis celle qui, parfois, doit réveiller celui qui rêve et annoncer la terrible vérité : « Cette histoire ne va nulle part, passe à autre chose. »

Et puis, j'ai rencontré Nicolas Dolteau. Nous nous sommes retrouvés autour de cette démarche commune : étudier et vivre les comportements amoureux, puis livrer les résultats de nos analyses à nos contemporains. Je suis devenue la plume féminine de son site internet dédié à la séduction. Sa « correspondante depuis derrière les lignes ennemies ». Ce livre est l'extension naturelle de notre collaboration, comme la bière est l'extension naturelle du supporter de football.

Je vais m'employer à vous dire la vérité. Non, je n'ai pas honte, et oui, ça va barder pour moi à la sortie. Désolée pour celles qui souhaitaient s'auréoler d'un délicat voile de mystère que j'ai toujours trouvé agaçant. Car je serai sans faux-semblant, ni langue de bois.

Et si vous vous mettiez à notre place ?

« Il va vraiment falloir que tu m'expliques », dit-il en attrapant ce qui devait être son troisième verre de bourgogne-aligoté. « Si elle prend la peine de répondre à mon SMS, c'est qu'elle a encore envie de me voir, non ? »

Xavier et moi nous connaissons depuis 5 ans, et ça fait 5 ans que je le ramasse à la petite cuillère après chacune de ses fixettes. 5 ans que je lui répète que le fait qu'il m'appelle pour me demander

conseil devrait suffire à lui indiquer que les choses prennent une mauvaise tournure. Xavier, comme la plupart des hommes, attend que les flammes lèchent le plafond pour donner l'alarme. Je suis en quelque sorte le camion de pompier qui arrive trop tard.

« Quand tu m'appelles ou me proposes qu'on se voie pour me demander mon avis, c'est que ça sent mauvais, ton histoire… »

Pour bien des hommes, dont fait partie Xavier et dont vous faites peut-être partie, communiquer avec les femmes est toujours un peu compliqué car il manque des éléments. Je veux dire par là que des pans entier de ce que nous sommes vous échappent ou vous sont inconnus. Difficile de réparer une voiture sans comprendre ce qui se passe sous le capot, n'est-ce pas ? Eh bien, avec les femmes, c'est pareil.

C'est d'autant plus compliqué que les femmes aiment jouer aux énigmes. En tant que pur produit de ce monde, on a voulu nous enseigner qu'il fallait garder une certaine part de magie. C'est le moment où je me marre et où je dis : « Des clous ! » Brouiller les pistes sur ce qu'est une femme ne sert strictement à rien si ce n'est grignoter du temps de réflexion disponible.

Nous sommes certes toutes différentes, et je n'ai pas la prétention de résumer les femmes en 200 pages, mais nous sommes nées dans le même monde. Nous sommes allées à la même école·y avons suivi les même programmes, avons eu droit aux mêmes dessins animés, aux mêmes robes de princesses, aux mêmes cheveux longs et aux mêmes poupées pour Noël, nous avons lu les même magazines pour jeunes femmes et fréquenté des garçons singuliers dans leur personnalité mais similaires dans leur comportement. Nous sommes toutes très différentes et il y a autant de

personnalités que de femmes, mais une chose est sûre, nous avons développé des comportements communs.

Ces chaussures à talons de douze ne sont pas arrivées là par hasard. Avant elles, il y a eu des sandalettes en plastique qui puaient et qui retenaient le sable entre nos orteils, et encore avant cela, des chaussons couleur layette qui tombaient tout seuls. Et pendant ce temps, vous loupiez des étapes cruciales qui forgeaient nos personnalités.

Je vous propose, pour nous comprendre, d'endosser nos escarpins. Ceux-là mêmes sur lesquels vous louchez et qui nous bousillent les pieds.

Je vous invite à une rétrospective dans la vie d'une femme…

Chapitre I :

Dans la peau d'une femme

Tout commence dès le berceau.

Les ennuis débutent à la minute où l'on met le nez dehors. Alors que nous tentons désespérément d'être un peu moins violettes. On le sait, on le sent. Nos premières émanations corporelles nous l'apprennent. Ça pue. Et l'on vient de mettre les pieds dans un monde qui ne nous fera pas de cadeau. Avec une mission bien précise : plaire.

Sur nos épaules déjà pèsent les projections des adultes sur ce que nous devrons représenter. Et nous allons devoir correspondre à ces projections.

Tu seras mignonne, ma fille

L'affaire des « bodys » de la marque Petit Bateau témoigne de ce phénomène. Ces vêtements pour enfants ont été perçus comme sexistes. En effet, ils portaient des adjectifs différents pour les deux sexes. Les petites filles étaient qualifiées de : « Jolie, têtue, rigolote, douce, gourmande, coquette, amoureuse, mignonne, élégante, belle ». Les petits garçons portaient les inscriptions : « Courageux, fort, fier, robuste, vaillant, rusé, habile, déterminé, espiègle, cool ».

C’est à cet instant précis que vous regrettez de ne pas être en train de lire un article sur le web parce que vous ne pouvez pas laisser de commentaire et donner votre avis. On a tous le sien. Mais malheureusement, il est assez représentatif de ce que l’on attend d’une enfant qui est encore subjuguée par le fait qu’elle réussisse à mettre son pied dans sa bouche.

Notez que, sur le body de la petite fille, 5 mots ont trait à l’apparence physique. Voilà ce que l’on attend de nous. Le but premier de notre venue sur terre. Notre premier motif de valorisation sociale : être mignonne. C'est vrai à deux mois, et ça se précise par la suite.

Vous êtes une fille, vous avez six ans et demi et on cherche un compliment à vous faire. On vous dira que vous êtes mignonne, que votre robe est jolie, que vous ressemblez à une fée. Ou à Barbie princesse magique.

Vous êtes toujours une fille, vous avez 25 ans et on cherche à vous faire un compliment : on vous dira que vous avez des yeux magnifiques, que vous êtes charmante, que vous avez un très joli sourire, etc.

Ouvrez n’importe quel magazine féminin et comptez le nombre de pages consacrées à la mode et à la beauté. Et voyez leurs proportions par rapport au reste ! Le plus grand motif de valorisation sociale pour une femme est sans conteste son apparence physique.

Tu seras romantique aussi

Le deuxième plus gros sujet d’articles dans la presse féminine concerne les pages « amour » et « sexe ». Un jour, un internaute a posté une réaction à l'un de mes articles consacré au sexe. Il disait

en substance qu'il en avait marre de cette stupide pression sexuelle que l'on faisait peser sur les épaules des hommes. Il expliquait aussi, je cite, « qu'on ne parle pas assez des étoiles de mer ». Vraisemblablement, ce monsieur n'a jamais ouvert un magazine féminin de sa vie. L'autre but de notre existence : se conformer à ce que notre future moitié attend de nous. Et ce précepte nous est enseigné dès l'enfance.

On nous a abreuvées de cassettes de Walt Disney où l'on nous explique que les belles histoires finissent bien avec beaucoup d'enfants. Nous n'étions pas dupes. Nous savions pertinemment que, dans la chambre de nos frères, les histoires racontées étaient pleines d'accomplissements personnels et de victoires en tous genres.

Parmi ces histoires, la plus grosse arnaque de tous les temps, le cadeau empoisonné de notre enfance, celui qui nous pourrira la vie jusqu'au moment où l'on comprendra que, comme les Worlds Apparts, il n'existe pas, j'ai nommé « le Prince Charmant ».

Le Prince Charmant mytho

Le prince charmant, c'est le premier homme à s'être glissé dans notre lit, par le biais de Maman qui venait nous narrer ses exploits au moment de nous border. Entre lui et le père Noël, question « mâles Alpha hors du commun », on avait de quoi faire.

Les contes qui mettent en scène des princes et des princesses proposent souvent le même scénario. Un homme sur qui transposer tous nos fantasmes et à qui l'ont peut prêter toutes les qualités possibles et imaginables, une quête noble, un dragon à vaincre, une sorcière à tuer, une étagère IKEA à monter, un créneau à faire, qu'importe. Et une dinde complètement passive, avec pour seuls

attraits de jolis yeux et des cheveux soyeux, que le mignon arrache à son destin fatal quand elle s'embarque dans une situation compliquée. Et ça ne loupe jamais : la princesse bat des cils, le prince accourt, la sort du fatras, et les choses se terminent bien. À ce stade-ci, je ne pense pas vous apprendre grand-chose.

Mais quel est le message implicite inclus dans ces légendes doucereuses qu'on nous sert au goûter avec nos *Choco BN* ? Qu'un jour, un homme, parfait en tous points, après une quête difficile dans lequel il perdra quelques cheveux mais pas trop, nous enlèvera, nous tirera de notre sort, voire nous ramènera à la vie (sociale). La seule chose que nous ayons à faire en tant que princesse en puissance, c'est être suffisamment jolie pour le subjuguer et provoquer une petite quête histoire de faire certifier son statut de preux chevalier. Nous sommes alors considérées comme des quêtes, des défis. Nous sommes les demoiselles en détresse que vous allez devoir sauver, conquérir, et à qui vous allez devoir réparer l'ordi qui vient de planter à une semaine de nos examens.

Or, bien plus tard, nous découvrons l'horreur sur les hommes, les vrais, qui ne sont même pas des princes. Ces différences entre la publicité qu'on nous fait sur l'amour et la réalité est une des grandes causes d'incompréhension entre vous et nous. On finit toutes désillusionnées et on a du mal à vous pardonner les faits suivants :

1) Vous n'êtes pas parfaits

Dans son livre « Comment trouver l'homme de sa vie », Catherine Sadner fait le constat suivant : « Un homme, souvent, ça gratte, ça pique, ça perd ses cheveux, et ça laisse traîner ses poils partout, ça sent pas la rose, ça boit de la bière et ça sait pas conter fleurette, ça se laisse aller, ça n'aime pas être dérangé… »

Facile de faire illusion lorsqu'on se voit deux heures par semaine pour se sourire béatement au restaurant avant de rentrer faire l'amour. Mais au moment de s'installer et d'entrer dans le quotidien, les choses se compliquent et la réalité nous saute aux yeux.

2) Nous ne restons pas « votre quête » très longtemps

Bien sûr, vous avez soif d'aventure, de retours victorieux, d'épopées dont vous êtes le héros. Mais les dragons que vous combattez s'appellent le plus souvent « négociation client », « entretien trimestriel individuel » ou encore « horaires de bureau impossibles avec possibilité de bien vous faire voir par le boss ». Voire, pour certains, « autre princesse mieux gaulée croisée au service compta ».

Et votre amoureuse, celle pour qui vous avez bravé le RER, sa mère, et ces autres garçons qui rêvent de se la faire, passe du statut de princesse à celui de destrier. Je vous épargne les blagues douteuses qui me viennent à l'esprit et je m'explique. On dit que le cheval est la plus belle conquête de l'homme car il fut compliqué de le domestiquer.

Mais dès lors qu'il s'est laissé ferrer, le cheval devient l'être sur qui vous allez compter, qui va vous aider à avancer, pour mieux vous concentrer sur d'autres quêtes. Sauf qu'un cheval ne risque pas de vous faire la gueule parce que votre réunion a pris fin plus tard que prévu. Ou parce que vous n'avez pas préparé de fête surprise pour son anniversaire.

Bien sûr, il est important que vous soyez indépendant et que votre vie soit épanouissante en dehors de votre couple. Mais il est compliqué de conserver le même intérêt pour sa compagne quand on a d'importants projets professionnels sur le feu. C'est pourtant

notre première revendication : rester votre princesse, votre poupée, celle que vous allez inviter au cinéma, regarder avec les yeux qui brillent, celle que vous raccompagnerez jusque chez elle.

D'autant plus que Madame et vous n'avez pas les mêmes priorités...

C'est ce que j'appelle notre première cause de méprise entre nous : on espère des hommes parfaits qui nous feront rêver et on découvre des hommes aussi imparfaits que nous le sommes. Erreur sur la marchandise.

Ces découvertes nous rendent inconsolables, mais elles ont le mérite de nous ouvrir les yeux sur ceux avec qui nous allons passer le restant de nos jours. Mais là où le mythe du père Noël trouve une date de péremption (après tout, si un vieux monsieur qui offre des poupées qui parlent aux enfants sages fait encore rêver à 25 ans, c'est qu'il y a un sérieux souci), le prince charmant a le mérite de toucher à un fantasme encore effectif à l'âge adulte : le Grand Amour. Alors, après Maman et ses histoires du soir, Hollywood prend le relais.

Dissonance de discours

Nous arrivons donc à l'âge du gel effet mouillé, des essais vestimentaires hasardeux et des premiers roulages de pelles. Les filles et les garçons multiplient les découvertes et s'intéressent aux choses de l'amour. Mais c'est toujours délicat. Ce n'est pas en cours de biologie que l'on apprend à rouler des pelles. Alors, les hormones en fleurs, nous démarrons nos investigations dans les films qui traitent de notre nouveau sujet d'étude.

Malheureusement, là où les adolescentes se dirigent spontanément sur les films avec Julia Roberts, les garçons eux préfèrent se

regrouper en troupeaux et rire des blagues salaces d'American Pie entre deux rasades de Fanta Tropical. Et les deux catégories de films ne véhiculent pas le même message.

L'intrigue

L'intrigue du teen-movie est la suivante. Une bande de post-pubères arrivent à la fin de leur lycée, leur pucelage intact. L'un d'entre eux vient d'apprendre que sa copine a été reçue dans une faculté à l'autre bout du pays, un autre entretient une relation de longue durée avec sa collection de pornos et sa main droite, enfin le dernier est plus préoccupé par les mathématiques que par les travaux pratiques de biologie en binômes. Se rendant compte qu'ils sont les seuls de leur promotion à ne pas avoir connu de filles, ils se donnent donc un mois pour perdre leur virginité.

Concernant la comédie romantique, l'intrigue répond à un canevas tout aussi élaboré. Une jolie jeune femme travaillant dans la mode, à la rédaction d'un magazine ou dans n'importe quel milieu un tant soit peu glamour, rencontre un jeune homme dans un contexte rocambolesque, drôle et sexy. (Oui, c'est bien connu, on ne rencontre pas le grand amour au rayon hygiène de sa supérette ou au mariage de sa cousine Sandy à Trifouillis-les-Paupiettes).

Mais que serait l'amour hollywoodien sans une bonne dose de rebondissements qui sont autant d'obstacles à l'amour ? Le type est forcément maqué/inaccessible/le patron de la demoiselle/son ennemi juré.

Notez les différences de projections chez les filles et chez les garçons :

Là où l'on propose des modèles d'identification adultes pour les gamines en fleurs, les p'tits mectons se projettent sur des

personnages ayant sensiblement leur âge. Notez également que là où l'on propose un dénouement d'intrigue sur du court terme dans les teen movies (tremper le biscuit, donc), la conclusion du film d'amour est, elle, basée sur le long terme : le Grand Amour. C'est représentatif de la projection amoureuse en général. L'homme va être dans la conquête : le but concret, tangible, factuel. L'héroïne de la comédie romantique est dans la quête spirituelle, de l'ordre de l'abstrait : l'amour. Qui va se matérialiser de préférence par une déclaration enflammée après une course poursuite dans un aéroport.

Le rapport au sexe opposé

Il existe deux types de nanas dans les teen-movies : d'une part la petite amie, cool, mignonne, drôle, accessible, vierge. Elle porte des jeans, des T-shirts en coton et est un peu naïve. D'autre part la *Hot Chick*. Étudiante débridée, bonne, seins refaits, accent étranger, attitude crétine. Elle s'habille court, moulant, transparent, décolleté et souvent les quatre à la fois. Elle boit plus que de raison, ne pense qu'à ça, et tous les prétextes sont bons pour faire prendre l'air à ses gros seins siliconés. On ne sait jamais pourquoi mais elle a toujours une envie impérieuse de se farcir le plus laid de la bande.

Les femmes se divisent en deux camps diamétralement opposés : la petite amie dans le rôle de celle que l'on va aimer, avec qui l'on va éventuellement construire, et la fille en culotte qui va se retrouver à califourchon bien vite parce que, quand même, faut bien que le spectateur en ait pour son argent.

Dans la comédie romantique : le protagoniste est beau, gentil, drôle, sexy, et il trouve « charmants » les défauts de l'actrice principale. Il est souvent une version améliorée du Prince Charmant mentionné plus haut. Il entraîne sa donzelle dans des

situations romanesques, lui fait voir la vie en couleurs, l'emmène à l'opéra, au restaurant, lui offre des fleurs, lui rend service. Lui dit ce qu'elle a toujours rêvé d'entendre. Les seuls défauts qu'on attribue au héros sont toujours mineurs, voire mignons : maladresse, timidité, bégaiement, phobie des araignées. Pas d'alcoolisme notoire, pas d'addiction aux jeux, pas de métier socialement dévalorisé.

Dans ces films, on ne conçoit pas le grand amour sans perfection. Le garçon est idéal, met tout le monde d'accord. Forcément, ce n'est pas rendre service aux hommes, les vrais. Qui ne sont pas astronautes, qui ont des pellicules, qui supportent le PSG.

Le sexe

Dans le teen-movie, les scènes de sexe se terminent toujours par un gag potache. Autrement, on est dans le sexe facile, limite régressif. On est là pour émouvoir le jeune mâle. Il arrive parfois qu'il y ait des vraies scènes d'amour. Avec la fameuse « petite amie ». Elles sont souvent maladroites car il est très compliqué de concilier sexe et sentiments. On retrouve cette dichotomie dérangeante et toute une génération de mecs est convaincue que les femmes sont divisées en deux groupes : celles que l'on aime et celles que l'on prend en levrette. Ils ménageront leurs épouses sexuellement sous prétexte de « respect » mais tromperont « pour le sport ».

À l'inverse, la scène d'amour des comédies romantiques est toujours très mise en scène : bougies, décor sublime, musique langoureuse (parfois les trois), plein de mots gentils. Pas de sueur, pas de pets vaginaux intempestifs, pas de moments embarrassants ou Monsieur enfile son préservatif dans le mauvais sens. Pas d'orgasme ridicule façon « convulsion épileptique ». Pas d'orgasme du tout, d'ailleurs. On est dans « l'expression physique

de l'amour ». Personnellement, ces scènes me mettent terriblement mal à l'aise.

Résultat : des nuées de filles qui idéalisent la sexualité, et se retrouvent perdues face aux aléas de l'amour. Qui n'arrivent pas à s'abandonner au plaisir sous prétexte que, là, comme ça, la pose qu'elles prennent n'est pas très esthétique, et qui refusent de laisser la lumière allumée.

Les messages implicites de ces films

Dans le teen-movie, le sexe est un signe extérieur de virilité. Sauf avec celle qu'on aime. Quand on respecte une fille, on ne lui demande pas de pipe. Un homme, un vrai, ça tient l'alcool. Pour être cool, il faut se comporter comme un mufle arrogant. Les filles sont des êtres irrationnels qui se pâment devant une belle voiture, un jardin avec piscine, un biceps exhibé fièrement, ou un *touchdown* gagnant lors du dernier match de la saison.

Dans les comédies romantiques, l'amour est surtout fait de drames, de dîners aux chandelles, de déclarations au clair de lune, d'assiettes qui cassent, de baisers sous la pluie, et de courses-poursuites en taxi à travers une grande ville. Par ailleurs, l'amour, le vrai, se rencontrera forcément dans des conditions exceptionnelles, suite à un coup de foudre évident et devra forcément traverser des situations difficiles et en triompher. L'homme parfait en tous points existe. L'amour est un sentiment plus fort que tous les autres, qui apporte à votre vie tout le sel dont vous, Mesdemoiselles, avez besoin.

Si ces versions fantasmées des relations hommes-femmes fonctionnent, c'est qu'elles nous parlent, non ? Le but de ce petit exercice de style était d'illustrer les divergences d'attente et de discours selon le sexe.

Mais, me direz-vous, il n'est nullement écrit au générique à qui le film s'adresse. Je vous répondrais qu'un film qui met en scène une jeune femme sexy qui vadrouille en talons de 12 dans les rues de New York ne s'attend pas à ce que Kevin, 17 ans, fan de l'OM, s'identifie au personnage. J'ai choisi ces films car ils mettent en scène un « lifestyle » auquel les plus jeunes vont adhérer. Ils vont aussi prendre pour argent comptant le discours tenu, aussi incohérent soit-il.

Fort de ce constat, une question se pose : Si l'on dispense aux jeunes filles et aux jeunes gens des discours différents sur les relations hommes-femmes, quelle est la proportion de chances pour que plus tard ils se rejoignent sur leurs désirs ? Nous en arrivons à la seconde cause majeure de méprise entre nous : nous n'avons pas la même vision de l'amour.

Bien-sûr, les garçons peuvent emmener leur copine voir « Coup de foudre à Notting Hill » et les filles peuvent se marrer devant American Pie. Mais, dans la mesure où les personnages féminins ne sont pas réalistes, je ne m'identifie pas à eux. Et je ne pense pas que mon amoureux se reconnaisse dans le personnage joué par Hugh Grant.

C'est avec toutes ces casseroles que nous entrons dans l'âge adulte. L'adolescence est pavée de désillusions et de dictons pleins de généralités sur les hommes griffonnés en paraphe sur notre journal intime. Dans un cas comme dans l'autre, ces films sont complètement à côté de la plaque. Et Dieu sait si j'en ai taché, des chemises, à pleurer sur des épaules devant Titanic. La vie suit son cours, et avec elle nos premières fois et nos premières victoires. Premier job, premier appartement... Jusqu'à aujourd'hui.

La journée de la femme

Je vais vous épargner les clichés et le triptyque mère-femme-professionnelle. Biba et les protège-slips Nana l'ont fait à ma place. Mais puisque je dois vous donner des clefs de compréhension, autant le faire de façon concrète. Vous avez vingt-six ans, vous êtes une jeune et jolie cadre sup' et vous détestez louper les bandes-annonces quand vous allez au cinéma. On est lundi, le réveil sonne.

7h00 : Là, tout de suite, c'est un phacochère en nuisette qui traverse la maison. Vous geignez face au miroir de la salle de bains. Il y a du boulot.

7h20 : L'eau chaude de la douche vous a défroissée, mais le ravalement de façade est encore nécessaire. Ne serait-ce que pour ne pas effrayer les gamins dans les transports en commun. Épilation express sous la douche, crème hydratante à hâle progressif naturel, brushing, fond de teint, mascara et rouge à lèvres… Tout en discrétion. Pas assez, c'est négligé. Trop, vous vous faites taxer de camion volé. C'est la galère incommensurable numéro 1 : l'obligation sociale d'être belle.

D'aucuns vous parleront d'être naturelle. La bonne blague. Si vous décidez d'être « nature », vous êtes poilue, vous avez les cheveux en broussaille épaisse et la peau rugueuse et grasse. Même si vous êtes la femme la plus simple du monde, vous avez des efforts à faire. Vos poils ne disparaissent pas par l'opération du Saint-Esprit.

Une femme sortie de chez elle « naturelle » a tout de même à son actif une séance d'épilation, une crème hydratante sur le visage, des cheveux disciplinés et propres, et des ongles soignés. C'est le minimum syndical si vous ne voulez pas être qualifiée de gorille.

Mais le plus pernicieux est que cette pression sociale est tellement ancrée en vous que vous n'y pensez plus. C'est tout naturellement que le rituel beauté se met en place chaque matin. Être jolie vous plaît, mais vous aimeriez parfois avoir le droit de « lâcher prise ». Un jour, vous êtes allée au bureau sans maquillage. Les plus gentils vous ont demandé si vous étiez malade. Les autres vous ont traitée de zombie. Ou de « fausse belle », ce qui est pire. Votre patron vous a reproché de vous laisser aller sur votre lieu de travail et votre ex a fait semblant de ne pas vous reconnaître.

8h00 : Dans le métro, collée à un gros libidineux qui vous impose la « manifestation physique de son désir » dans le dos. Zéro vergogne.
Je vais m'attarder une minute sur ce point que j'appellerai « la galère incommensurable numéro 2 ». Une des pires choses que l'on ait à subir lorsque l'on est une femme, c'est d'être confrontée tous les jours à un désir que l'on n'a pas voulu susciter. Ce peut être un collègue et ses jeux de mots graveleux sur notre popotin, le gros lourd de la boîte de nuit à qui l'on a pourtant expliqué que l'on n'était pas intéressée, ceux qui nous sifflent dans la rue et nous insultent sans retenue parce qu'on a eu l'affront de ne pas réagir, ou Robert-frotti-frotta sur la ligne 6 du métro. Quand un homme nous impose son intérêt et qu'il n'est pas réciproque, il nous fait peur. Pas moins. Pourquoi ? Parce que, malgré tous les efforts fournis pour s'émanciper et gagner notre égalité, nous serons toujours moins fortes que vous physiquement. Et le spectre de la relation sexuelle forcée plane toujours de façon inconsciente. Toutes proportions gardées, l'empressement d'un homme nous laisse entendre que « notre avis ne compte pas ». L'idée que quelqu'un puisse disposer de nous contre notre volonté est la chose la plus inconfortable que nous ayons à affronter. On a toutes en mémoire une histoire sordide avec un homme qui nous a perturbée.

Parfois, c'est une anecdote, « la pauvre, un homme a joui sur sa jupe dans le RER ».

11h22 : Martine, avec qui vous avez développé une certaine rivalité, se sent menacée par votre nouveau jean et votre paire d'escarpins. Elle décide d'en dire du mal avant qu'il devienne officiel que votre nouvelle tenue est chouette. Plus les hommes aiment, plus les filles détestent. La femme est un loup pour la femme...

12h34 : Julie, avec qui vous avez développé une certaine rivalité, est bien trop canon avec son rouge à lèvres carmin. Vous décidez d'en dire du mal avant qu'il devienne officiel que le rouge lui va bien. La femme est définitivement un loup pour la femme.

Galère incommensurable numéro 3 : Les femmes les moins sûres d'elles ressentent le besoin de « neutraliser » les autres. Notre deuxième pire ennemi, en tant que femme, ce sont... les autres femmes. Qu'importe qui nous soyons, il y aura toujours une autre, moins jolie, moins drôle, plus fade, qui nous le fera payer. Elle ne se contentera pas de nous détester de loin et en silence, elle essaiera de détruire, de la façon la plus sournoise possible, ce que nous sommes. Alors qu'elle pourrait dépenser son énergie à s'améliorer pour nous surpasser. Ce qui serait bien plus honorable. Cette rivalité féminine perpétuelle ne serait pas si grave si vous ne deviez pas également perdre un temps fou à réparer les dégâts que causent les mégères qui ont décidé de griller votre réputation.

13h00: Pause-déjeuner. Au menu à la cantine, pizza dix fromages. Mais votre condition de princesse-sylphide vous pousse à faire attention. C'est avec une grande frustration que vous vous rabattez sur une salade, sauce à part. Jérémy, votre collègue, engouffre les

calories avec voracité et vous soupirez. Vous venez de prendre un kilo rien qu'en le regardant.

15h03 : Un texto d'Antoine, ce garçon avec qui les « négociations sont en cours » depuis des semaines. Il a des yeux de folie, un humour vitriolé comme vous aimez et des fesses spécialement conçues pour être prises en photo. Il vous propose à la dernière minute de passer chez lui dans la soirée. Gros dilemme : passer chez lui pour profiter de sa compagnie ou refuser de passer et lui donner une chance de racheter sa muflerie en vous invitant à dîner. Si vous n'étiez pas sûre que Martine voulait votre peau, vous lui demanderiez conseil.

16h34 : Vous passeriez bien aux toilettes. Mais votre réputation de princesse-sylphide vous pousse à vous retenir jusqu'à chez vous. Galère incommensurable numéro 4 : l'obligation sociale d'être une fée. On exige de vous que vous restiez une femme Barbara Gould. Toute substance corporelle, qu'elle soit solide, liquide ou gazeuse, devra être évacuée dans la honte de sa tanière. Et même si les toilettes ne sont pas mixtes, Martine offrira un compte rendu détaillé si par malheur elle passe après vous.

18h04 : Face à votre miroir, à la recherche d'une tenue pour retrouver Antoine. Une tenue qui veut dire : « Je ne me suis pas particulièrement apprêtée pour te voir mais je porte naturellement bien mes fringues. » Une tenue qui vous mette en valeur sans l'empêcher d'apprécier votre conversation. Vous êtes tentée de vous rouler en boule dans votre placard et de ne plus jamais en ressortir.

20h00 : Vous arrivez chez Antoine. Il vous fait la bise et vous vous retenez très fort de le renverser sur le pas de sa porte pour… Mais votre réputation de princesse-sylphide… J'en arrive à l'ultime

galère incommensurable : la retenue amoureuse. On est censées aimer les balades en calèche. Mais il y a des fois où on a simplement envie de chevauchées sauvages. Le désir est réciproque, on le sait, mais dans un souci d'étiquette, on se doit d'agir de façon pragmatique et raisonnée. Autant le désir masculin imposé peut être insupportable, autant le désir féminin réprimé frustre au plus haut point. Vous mourez d'envie de passer au plat de résistance tout de suite mais vous avez une peur bleue du jugement. Croyez-moi, laisser libre cours à ses envies nous coûte encore très cher, je le sais. Vous essaierez alors tout au long de la soirée de cerner les intentions d'Antoine ainsi que son ouverture d'esprit. Et une fois sur deux, vous vous planterez. Ce soir, dans le doute, vous vous êtes abstenue. Vous rentrez chez vous frustrée et perplexe. Vous appelez Sophie pour lui demander son avis sur ce qui vient de se passer, alors qu'elle n'était pas là. Vous dormez mal.

7h00 : Là, tout de suite, c'est un phacochère qui traverse la maison. Vous geignez face au miroir de votre salle de bains. Y'a du boulot…

Chaque sexe a ses démons et je serais ravie de découvrir les vôtres, Messieurs. Je ne suis pas en train de remettre en cause le fait que les hommes soient également soumis à une pression sociale ou que vous puissiez également traverser des coups durs. Je suis là pour servir de pont entre vous et nous. Je ne suis pas non plus en train de vous tenir responsable de nos maux. Ce n'est pas vous qui avez décidé que les petites filles porteraient du rose. Être une femme, c'est être frêle (pour la plupart), c'est devoir surveiller ce que l'on dit, ce que l'on fait, et l'apparence que l'on a. À un point tel que l'on ne s'en rend même plus compte. Notre système digestif se met lui-même au diapason. Nos mots sont filtrés, et laisser échapper un

gros mot tient de l'accident. On utilise la joute verbale pour se battre et se défendre car on a renoncé à utiliser nos poings. Nos gifles ont pour but d'humilier, et non de faire mal. C'est compliqué.

L'autorisation sociale de faiblesse

Nous, les femmes (je n'arrive pas à sortir ces mots sans avoir l'impression d'être dans une pub pour déodorant), avons la réputation d'être des petites choses fragiles, passives et rapidement émues (princesse, tout ça...). Certes, nous sommes plus... lacrymales, dirons-nous. Beaucoup de gens pensent que c'est dans notre nature. Mais je vais vous expliquer pourquoi nous sommes aussi volubiles quand il s'agit d'exprimer nos émotions : parce qu'on a le droit de le faire. C'est un des avantages de notre éducation. C'est aussi simple que ça. Lorsque nous étions petites et que nous nous faisions tirer les couettes par Alexandre à la récréation, on courait dans les bras de l'adulte le plus rassurant (souvent Papa) et on avait droit à un pain au chocolat et un bisou en bonus. Notre attitude, non contente d'être acceptée, était récompensée. De votre côté, quand Alexandre, le même, vous donnait un coup de pied dans le tibia, vous aviez tout intérêt à lui répondre avec vos genoux. Sous peine d'entendre par le même Papa que les grands garçons ne pleurent pas. Vous avez tous en vous un petit garçon avec le visage renfrogné qui étouffe sa souffrance dans un « même pas mal ». Je n'ai rien inventé. En revanche, vous récoltiez des lauriers quand vous lui mettiez sa pâtée, à la teigne. Dans notre esprit, si le résultat d'un chagrin c'est un câlin, je ne vois pas pourquoi on se priverait.

Dans l'inconscient collectif, l'action n'est pas l'apanage de la femme. Alors, qu'attend-on de sa part ? La réaction. Rire, pleurer, sourire, écarquiller des yeux. L'homme étant valorisé par l'action,

c'est la première chose que l'on espère de lui. Lorsqu'un évènement survient, on attend qu'il prenne la situation en main et des décisions dans le but de la rendre à sa convenance. La démonstration est vécue comme « l'admission de l'impasse ». Un homme pleure pour une situation à caractère définitif qui le rend triste mais qui ne possède aucune issue, comme le décès d'un proche.

Les larmes sont pour les femmes une façon de recevoir un évènement. Quel qu'il soit. Celui qui partage ma vie en ce moment en a fait la curieuse expérience. Lors de nos premiers mois de vie commune, il était désarmé face à mes crises de larmes. Il me retrouvait effondrée sur le canapé. Il a dû rapidement s'affranchir, parce que, s'il panique au moindre sanglot, il n'est pas rendu : je pleure beaucoup. OK, je pleure tout le temps. Je pleure devant un film, je pleure au téléphone. Il m'arrive même de pleurer parce que mon RER ne s'est pas arrêté à la station à laquelle je devais descendre (ne vous marrez pas, pour peu que la journée de travail ait été difficile, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase).

Cela ne veut pas dire que je suis plus fragile ou moins courageuse que lui. D'un point de vue pragmatique, je suis aussi forte : j'accomplis autant de choses que lui, je suis à la tête d'autant de projets que lui, et lors d'une situation compliquée, je rebondis aussi bien que lui. Mais je me permets d'extérioriser ce que je ressens par les larmes. Pourquoi ? J'y ai droit ! Le seul endroit où je me l'interdis formellement, c'est au boulot. Car c'est un milieu où l'affect n'a pas sa place et où je suis vite décrédibilisée. En fait, c'est l'unique endroit où une femme doit multiplier les démonstrations de force pour se faire entendre.

Mais le reste du temps, personne ne me jugera pour avoir fondu en larmes sur un trottoir ou au restaurant. Quand ça m'arrive, je suis

tolérée, voire consolée (enfin, en dessous d'un certain volume sonore, faut pas pousser non plus). Les gens penseront : « elle vient de se faire larguer », « elle vient de découvrir qu'elle a pris deux kilos » ou « elle vient de se manger une remarque en entretien individuel de fin d'année ». N'importe quel homme ayant le même comportement sera regardé comme un signe d'apocalypse. Les gens penseront : « il vient de perdre toute sa famille dans un accident de Lamborghini avec le car du PSG et sa Playstation était dans le coffre ».

Depuis qu'il a compris comment je fonctionne, mon homme n'est plus déstabilisé : il se contente de m'écouter chouiner. Il sait que c'est la seule chose à faire et que ça ne veut pas dire que j'ai l'intention de me défenestrer. Les larmes d'un homme sont d'autant plus impressionnantes qu'elles signifient le désespoir (dans le sens « l'absence d'espoir »). Une femme qui pleure dit « émotion ». Un homme qui pleure dit « fatalité ».

Et vis ma vie de célibataire ?

Toutes les filles célibataires invitées à sortir vous le diront, le cliché donne l'impression que la nuit nous appartient, qu'une nuée de beaux garçons nous ouvrent les bras, que l'on n'a qu'à faire « Am Stram Gram » pour choisir celui qui nous tiendra éveillée toute la nuit.

En tant qu'ex-célibataire, je vais vous dire à quoi ressemblaient mes soirées « chasse » : votre copine heureuse en ménage culpabilise tellement de vous voir seule qu'elle vous a organisé un tête-à-tête avec Baptiste, le comptable de sa boîte qui a pour unique point commun avec vous d'être célibataire. Les dâleux de fin de soirée confondent « disponible » avec « facile » voire « désespérée ». Les filles venues en couple, jalouses, vous

regardent comme une nymphomane en chaleur qui se balade à quatre pattes à travers la boîte, et l'homme avec qui vous rentrez ne vous apporte rien de plus que des brûlures suspectes, et cette sensation déprimante de ne pas en avoir eu pour son argent.

L'on a beau essayer de nous vanter la vie de célibataire comme la liberté absolue. C'est un discours hypocrite. Être seule coûte cher en général et en cosmétiques en particulier.

Chapitre II :
La Séduction

Café *La Perle*, 22h30. En compagnie de vos deux meilleurs amis, vous regardez discrètement autour de vous. Fébrile, vous cherchez dans votre champ de vision une cible sur laquelle poser votre regard. Une jolie jeune femme, châtain aux yeux brillants, discute avec une autre blondinette, un mojito à la main. Vous iriez bien vous présenter mais l'appréhension et les questions vous assaillent. Avant de vous lancer, j'aimerais spécifier quelques points :

La séduction a avant tout pour but de voir naître une relation. Qu'elle soit sexuelle ou plus complète.

Séduire pour le seul plaisir de l'ego est une perte de temps et d'énergie. En plus d'être dangereux. Si d'aventure vous aviez envie de relever des défis pour sentir le mâle conquérant qui est en vous, faites le marathon de Paris, ou lancez-vous dans les affaires ou devenez une star du macramé. Mais on ne se sert pas de la séduction pour prouver quelque chose. Ni à vous ni aux autres. Un homme qui a confiance en lui n'a pas besoin de l'approbation de tout ce qui porte une jupe et entre dans son champ de vision. Vous n'êtes plus un adolescent qui doit prouver à ses camarades de quoi il est capable. Alors, inutile d'allumer la mèche (châtain) si vous ne voulez pas faire sauter une bombe.

Vous sortez en club, pas à la pêche à la truite. Et les êtres vivants que vous aurez en face de vous auront non seulement un cœur capable de souffrir, mais surtout un ego capable de vous faire payer l'affront de les séduire à mauvais escient.

Ces soirées nous coûtent à chacune un vingtième de tube de crème hydratante à l'huile de jojoba et à la protéine de panda. Plus un dixième de flacon de fond de teint pour lequel nous avons dû nous séparer de l'œil droit. Le retour sur investissement me paraissait ridicule…

En tant qu'ancienne amatrice des rencontres sur internet, vous n'avez pas idée du nombre de garçons que j'ai pu rencontrer, qui me donnaient rendez-vous uniquement pour m'embrasser et disparaître. J'admets que je ne puisse pas plaire à tout le monde. Mais j'aurais encore préféré qu'ils arrêtent le flirt et débutent autre chose. Une relation amicale ou un débat politique houleux. Tout mais pas un baiser uniquement là pour servir de preuve concrète de mon intérêt.

Le dernier garçon à m'avoir draguée « pour le sport » n'a pas eu de chance.

J'avais rencontré Jérôme, un gentil brun aux yeux bleus, avec qui nous avions pas mal de goûts communs (assez pour lui pardonner ce tatouage tribal dans le dos). Le premier rendez-vous fut bien sage mais clairement sous le signe du flirt. S'ensuivit une myriade de textos tous plus smileytisés les uns que les autres. Jusqu'à notre second rendez-vous durant lequel il m'a arraché un baiser avant de fuir comme un voleur. Je suis restée perplexe. S'il avait fui au petit matin après une nuit de folie, je n'aurais pas été étonnée. Rentrer plus tôt de rendez-vous parce qu'il s'est rendu compte un peu tard que je ne lui plaisais pas aurait été plus vexant mais plus logique.

En rentrant chez moi, je lui ai envoyé un mail ou je lui disais avoir malgré tout apprécié ce rendez-vous et le baiser de fin. Mais durant les jours qui ont suivi, il se faisait de moins en moins disponible et les SMS se raréfiaient. Je lui ai d'emblée demandé si je le partageais avec une autre. Il a nié. Je me suis empressée de le zapper. Je suis passée à autre chose.

Un mois plus tard, au hasard d'une connexion, une certaine Élodie demande à entrer en contact avec moi, toujours par le biais de MSN. Je n'avais bien sûr pas fait le lien et je ne connaissais aucune Élodie. Je la salue et lui demande ce qu'elle me veut. Elle s'empresse de me demander : « Tu es la copine de Jérôme ?... »

C'était sa petite amie, et il était avec elle lorsqu'il flirtait avec moi. Elle était tombée sur mon mail et voulait savoir ce qui s'était passé. Je lui ai relaté les faits avec un joli lien sur le profil adopteunmec.com de son mec. Il n'avait fait que m'embrasser mais sa petite amie l'a vécu comme une trahison (d'autant que son profil sur le site de rencontre avait l'air assez actif). Et je n'aime pas être prise pour un cobaye. Tant pis pour lui, il s'était fait les dents sur la mauvaise fille. En trois semaines de cour assidue, il avait dépensé une bonne vingtaine d'heures en tchat, gloussements, rendez-vous et séances d'auto-persuasion devant son miroir (« Tu PEUX le faire ! »). Sans oublier une bonne quarantaine d'euros en forfait téléphonique. Et pourquoi ? Pour un baiser volé, sans la langue. Pour avoir la confirmation qu'il était encore capable de plaire avec une laisse autour du cou.

Bien sûr, s'il avait été célibataire, il n'aurait jamais eu de retour de bâton. Mais séduire des filles pour l'ego multiplie les chances de tomber sur une hystérique sous fixette qui vous mènera la vie dure avec tous les moyens qu'elle aura. J'ai été gentille, je me suis contentée de dire la vérité. Mais il aurait très bien pu tomber sur

une cruche qui en aurait fait son obsession et aurait pris un malin plaisir à leur imaginer une folle nuit de passion. Qu'elle aurait relaté en détail à cette pauvre Élodie.

Alors, comment faire si elle ne vous plaît pas ?

Vous retrouver en rendez-vous avec une fille qui ne vous plat pas est un risque. Mais il est tout à fait possible de s'en sortir avec classe et sans créer « un monstre ». (Parce que la fille qui a placé tous ses espoirs en toi, qui désormais t'épie sur les réseaux sociaux et passe toute sa journée en bas de chez toi « pour te croiser », n'a plus rien d'humain…).

Ne pas surinvestir avant le premier rendez-vous

Vous rencontrez Claudia sur internet. Vous vous faites une idée de ce qu'elle est à partir de ses photos et de ses traits d'esprit balancés sur son profil. Mais ce n'est pas suffisant pour vous faire une idée précise de ce qu'elle est : par conséquent, pas de discussions interminables, ni de textos fiévreux. Non, vous ne la désirez pas. Vous ne l'avez encore jamais vue. Si ça se trouve, sa photo possède un filtre très flou pour masquer sa couperose, ses commentaires pleins de piquant sont des citations, et si elle met une demi-heure à vous répondre, c'est qu'elle réfléchit longtemps à ce qu'elle va vous dire…

Avant le rendez-vous

Prétextez une tâche à accomplir dans une heure et demie. *Aller à la poste avant qu'elle ne ferme,* ou encore *rejoindre un ami.* Cela vous donnera une bonne raison de la quitter si l'étincelle ne vient pas.

Mais il arrive parfois qu'au cours d'un rendez-vous les feux rouges se multiplient, jusqu'au Game Over. Vous hésitez sérieusement à

l'embrasser pour « rentabiliser » sa soirée et ne pas la vexer. J'ai une autre solution : arrêtez le jeu de la séduction. Ne cherchez pas désespérément un semblant de charme en elle pour vous motiver. L'attitude la plus noble est d' « assexuer l'ambiance ». Avec des sujets de conversation certes passionnants mais peu propices au flirt. Limitez les contacts physiques.

Séduire, c'est surtout séduire une fille que vous aurez choisie. Ne vous bradez pas, bordel. Votre séduction aura plus de valeur si elle se dirige vers les filles qui méritent votre intérêt. Attirer les filles, c'est bien. Attirer les filles compatibilité +++, c'est mieux. Je suis aussi là pour vous aider à affiner votre sélection et à éviter de tomber dans certains pièges.

Dans l'ensemble, je préconise d'entamer les travaux d'approche pour deux uniques raisons : parce qu'elle possède une aura sexuelle qui vous laisse présager qu'avec vos deux corps vous pourriez produire assez d'électricité pour fournir le pays. Ou bien parce qu'elle possède un charisme/un rire/un sourire/un style/ un discours qui vous laisse à penser qu'elle pourrait s'accorder à votre personnalité. Votre feeling a parlé.

Mais séduire une fille par ennui en soirée ne vous rendra pas service. Cette fille mi-moche mi-banale à qui vous sortirez tout votre attirail est peut-être une habituée et compte peut-être parmi ses amies une très jolie rouquine auprès de qui vous aurez grillé bêtement toutes vos chances et serez passé pour un crétin sans amour-propre. Pire. Quoi de plus frustrant que de capter l'arrivée d'une très jolie jeune femme en club alors que vous aviez déjà votre langue dans l'oreille de Martine dont vous savez pertinemment que son goût pour les peluches en forme de panda cadrent mal avec vos exigences…

Peut-être me direz-vous : « T'es bien gentille de nous conseiller de ne flirter qu'avec des filles intéressantes, mais ce n'est pas au bout de trois minutes de conversation que l'on connaît une femme et son degré de compatibilité. » C'est vrai. Cette jeune femme n'est encore à vos yeux qu'une paire de seins sous un tee-shirt à col en V. Mais il existe des indices, des attitudes qui doivent vous encourager dans votre séduction et d'autres qui doivent vous freiner. C'est sur ceux-là que je vous propose de nous pencher

Celles qu'il faut éviter

Ses mains tintent autour de son verre, vous remarquez sa manucure impeccable et vous en déduisez qu'elle prend soin d'elle. C'est une bonne chose. Il en va de même pour les signes que je m'apprête à vous donner. Ils surviendront dans les diverses étapes de la séduction, mais toujours avant le premier baiser. Je vous déconseille également fortement d'en faire vos plans d'un soir.

« Tous les mêmes »
Avec un aplomb aussi lourd que son regard amer, elle vous lance des généralités négatives sur les hommes. Elle manque sérieusement de maturité. Une variante du style : tous des connards/infidèles/obsédés/ animaux, rayer la mention inutile. Cette phrase balancée à la volée avec un air de défi (« prouve moi que j'ai tort ») est surtout là pour justifier sa solitude et le fait qu'on la rappelle rarement après un deuxième rendez-vous. Elle lui permet surtout d'éviter de se remettre en question. Et de se donner le rôle de victime.

> **À qui vous avez affaire :** Une petite fille. Bâtir une relation avec elle serait comme bâtir une relation avec votre petite sœur de seize ans qui croit que l'amour c'est Titanic. Elle se cache derrière ce que Maman lui a dit, ainsi que le douloureux

souvenir de son ex qui l'a trompée avec sa prof de surf il y a trois ans.

Pourquoi il ne faut pas coucher avec : Avez-vous vraiment envie d'écouter ses lamentations post-coïtales sur le thème de « T'es un salaud ! Vous êtes définitivement tous les mêmes… » ?

Elle vous demande en gloussant ce que vous faites ces trente prochaines années

Une femme qui vous pose des questions sur le long terme alors qu'elle vous connaît peu est à fuir. Ce n'est pas un homme qu'elle cherche. C'est un accompagnateur pour le poulet-frite du dimanche chez Maman. Une preuve sociale, un trophée raccord avec les rideaux de son salon. Une femme sensée ne vous portera de l'intérêt en tant que petit ami potentiel que lorsque vous aurez fait preuve d'un minimum de bonne santé mentale. Ou d'un minimum de points communs. À moins d'un coup-de-foudre-connexion-intellectuelle-de-la-mort, et encore, même dans ce genre de cas, je ne saurais que trop lui éviter de s'emballer à cette brave fille.

À qui vous avez affaire : Une jeune femme qui ne sait pas rester seule et qui se contenterait de n'importe quel garçon vaguement mignon pourvu de tous ses membres qui lui porte un minimum d'intérêt. C'était encore valable au lycée. Mais là, ça n'est plus possible.

Pourquoi il ne faut pas coucher avec : Elle risque de vous présenter sa mère dans la semaine, à ses yeux, cette première nuit de sexe fera office d'engagement

Je cherche quelqu'un de sérieux
Elle annonce d'emblée qu'elle « recherche quelqu'un de sérieux ». Variante : « Je ne suis pas ce genre de fille ». Autre variante : « Plans cul s'abstenir ». En voici une qui se drape dans sa vertu. Elle se pose en « femme respectable ». Le message implicite de cette phrase est : « MOI, je suis épousable, et MOI, je ne suis pas comme toutes ces catins qui sont tombées dans ton lit. Mes principes sont la prohibition totale des amants occasionnels. »

La vérité : Elle est en train de se vendre comme un animal domestiqué. Avec label d'origine contrôlé. Elle est prête à se jeter dans n'importe quelle relation pourvu qu'on lui propose le crédit immobilier qui va avec.

> **À qui vous avez affaire :** Une future femme au foyer qui pense encore que sa morale sexuelle est sa plus grande qualité. Une femme qui possède un minimum de confiance en elle ne ressent pas le besoin de se décrire comme presque vierge. Et puis d'abord, si vraiment elle était bien dans sa tête, elle estimerait qu'elle n'a rien à vous prouver et qu'elle ne vous connaît pas assez pour savoir ce qu'elle veut de vous. J'ai une amie assez romantique qui met beaucoup de temps quand il s'agit de s'offrir à un homme. Et malgré tout, elle ne ressent pas le besoin de l'exprimer, ni de s'en enorgueillir. Elle a essayé, et s'est rendu compte que ce n'était définitivement pas son truc. À ses yeux, c'est ni une bonne ni une mauvaise chose. Elle prend son temps, tout simplement parce que c'est dans sa nature. Et si une femme est romantique, c'est je pense l'attitude la plus équilibrée à avoir.
>
> **Pourquoi ne pas coucher avec** : Parce qu'en plus, au lit, c'est une étoile de mer.

Elle ne remercie pas pour l'addition

Une fille à qui vous offrez un verre/un dîner/ un billet pour une expo et qui estime que cela va de soi est une mauvaise idée. Et les onze euros de son cocktail sont le dernier investissement que vous devez faire. Pourquoi ? Parce qu'une fille qui ne vous apporte aucune reconnaissance absorbera tous vos efforts sans jamais vous les rendre. Pour elle, l'investissement est à sens unique et vous « payez » le droit d'être vu en sa compagnie.

> **À qui vous avez affaire :** À une princesse qui n'a jamais eu à se battre pour obtenir quoi que ce soit. Et qui estime que le fait d'être jolie et d'être là est l'ultime effort qu'elle a à fournir dans la vie. Ne comptez pas sur elle pour vous organiser un anniversaire surprise, ou pour travailler dur pour s'offrir quelque chose par elle-même. Elle se prend pour un cadeau. Un conseil, laissez-la à son père.
>
> **Pourquoi ne pas coucher avec :** Parce qu'elle sera aussi passive qu'exigeante.

Ses yeux brillent un peu trop quand elle voit votre montre

Elle siffle quand elle voit votre voiture. Sa question : « Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? » est immédiatement suivie de « Et ça gagne bien ? ». Se vante de s'être fait inviter dans des relais-châteaux par ses ex, choisit le menu le plus cher au restaurant et fait du « brand-dropping ». Vous avez affaire à une prétendante à l'entretien. La valeur qu'elle vous accordera sera proportionnelle au nombre de zéros de votre salaire. Peut-être même vous le demandera-t-elle directement. FUYEZ.

À qui avez-vous affaire : Ai-je vraiment besoin de le préciser ?...

Pourquoi ne pas coucher avec elle : En fait, si, vous pouvez. Au vu de son rapport à l'argent, si vous avez raqué, elle vous laissera sans doute faire. Mais faites-le seulement si elle est vraiment bien gaulée et si vous avez les moyens de fuir en catimini après.

Elle gagne le SMIC et s'habille en Prada

Cela peut signifier deux choses : qu'elle vit au-dessus de ses moyens et n'a aucun sens des réalités. Ou bien qu'elle s'est fait entretenir par une multitude de pigeons avant de croiser votre chemin. Pire. C'est toujours le cas. Mais, quoi qu'il arrive, c'est mathématique : s'il y a une incohérence entre son style de vie et ses revenus, il faut se méfier…

À qui avez-vous affaire : À une irresponsable et/ou une profiteuse.

Pourquoi ne pas coucher avec : Parce que coucher avec une fille qui n'a pas les pieds sur terre, c'est s'attirer des ennuis.

Elle ne vous pose aucune question

Je ne parle pas de timidité ou de pudeur. Là, en l'occurrence, elle ramène l'intégralité de la conversation à elle, n'est même pas capable à la fin de la soirée de dire ce que vous faites dans la vie ni votre dernier voyage. Elle ne rebondit pas sur ce que vous lui racontez, vous redemande trois fois votre métier. Elle, en revanche, trouve primordial que vous sachiez que sa couleur préférée, c'est le

rose pale, que sa mère a été Miss France 1973, qu'elle a passé son dernier été en Ardèche et qu'elle travaille chez SFR.

> **À qui vous avez affaire :** À une nombriliste qui ne vous apportera aucun soutien. Ce peut être ponctuel. Peut-être en ce moment a-t-elle tellement de soucis à régler qu'elle n'arrive pas à ouvrir les yeux sur le reste du monde. Mais, dans l'immédiat, elle n'est pas disponible pour bâtir quoi que ce soit.
>
> **Pourquoi ne pas coucher avec elle :** Parce qu'à ses yeux votre plaisir sera facultatif.

Elle vous raconte sa dernière tentative de suicide en étant persuadée de passer pour quelqu'un de sensible.
« Regardez-moi ! Je suis accro au drame ! » Elle vous énumère les épreuves de sa vie qui pourraient faire l'objet d'un livre du rayon témoignage de la FNAC : son avortement, le divorce de ses parents, sa relation de trois ans avec un toxico… Ces épreuves sont sa seule façon de se sentir exister ou de se rendre intéressante aux yeux des gens. Une personne réagit bien souvent comme ça quand elle n'a pas d'autres choses pour elle : plutôt que de se concentrer sur d'éventuels projets et de se donner les moyens de les réaliser, elle préfère déployer son énergie à se mettre dans des situations pas possibles.

Attention, toutefois : je ne dis pas qu'il ne faut pas se mettre en couple avec une fille ayant subi certaines dures épreuves dans la vie. Mais une fille qui se sert de ce qu'elle a (éventuellement) vécu pour attirer votre attention est dangereuse, et je pèse mes mots.

Une autre spécificité de ce genre de fille : les effets d'annonces. Elle a l'art de relancer la conversation par un petit teaser.

Démonstration : « … Et donc il m'a rattrapée sous la pluie et on s'est remis ensemble. Mais c'est par la suite que ça c'est compliqué… » La majorité d'entre nous tombons ensuite dans le piège en lui demandant ce qui s'est passé. Et elle de poursuivre, convaincue que son histoire est passionnante. Un conseil. Fuyez encore plus vite que face à une femme vénale. Les drama-queens ont l'art et la manière d'épuiser les hommes avec qui elles sont et de les entraîner dans des situations rocambolesques, et pas dans le bon sens du terme…

À qui vous avez affaire : À une *attention whore* de la pire espèce. Catégorie « évitez tout contact visuel, tournez les talons et demandez assistance à votre pote José pour l'évacuation ».

Pourquoi ne pas coucher avec elle : Éventuellement, si vous avez envie de la voir débarquer dans neuf mois avec un enfant métis dans les bras en prétendant qu'il est de vous. ..

Toutes les filles ne sont pas bonnes à marier…

Certains comportements méritent que l'on se penche plus particulièrement dessus. Je me dois de traiter le sujet car ces attitudes brouillent les pistes en matière de séduction comme de relation. Il s'agit de ce que nous appelons « des hystériques ».

Ce terme générique désigne une catégorie de filles dont le besoin d'attention emporte sur tous les autres besoins excepté les plus vitaux. Sans même se douter des dégâts collatéraux. Et si cette fille est jolie, vous êtes un dégât collatéral potentiel. Et qu'importe que l'avis porté sur elle soit positif ou négatif. Le plus important : qu'avis il y ait. Tout sauf l'indifférence.

Malheureusement, toutes les filles pas viables en amour ne sont pas des désaxées qui disent « je t'aime » au bout de cinq minutes. Elles sont parfois plus difficiles à repérer.

Loin de moi l'envie de donner dans le cliché. On a tous et toutes des moments « je vous en supplie, regardez-moi » dans la vie, pour peu qu'une épreuve compliquée nous fragilise. Moi-même, à l'apogée de mon manque de confiance en moi, j'ai eu recours à des méthodes plus ou moins pathétiques pour faire parler de moi. C'est peut-être ce qui me permet de vous en parler. Le mea culpa fait, je vais vous aider à la reconnaître :

Sa vie, son œuvre, ses frasques

Cindy, 24 ans, a l'ego d'une artiste. Sans le talent. Elle ressent le besoin d'exister. C'est évident, elle possède une sensibilité exacerbée qu'elle a besoin d'exprimer. Elle le sait, elle sera la nouvelle Amy Winehouse. Mais plutôt que de se servir de son besoin maladif d'amour pour en faire une bonne raison de se surpasser et de développer un talent, elle préfère utiliser ses

frasques sentimentales, sexuelles ou familiales pour intéresser les autres. Ça va plus vite. Et c'est moins fatiguant. Sauf pour les autres…

Du coup, elle se met plus ou moins consciemment dans des situations pas possibles pour susciter un écho chez les proches. Relations amoureuses houleuses avec son prof de TD ou tentatives de suicide au Maalox, tous les moyens sont bons. Réseaux sociaux, attributs sexuels, effets d'annonces, elle use et abuse de ce qu'elle a sous la main pour être le centre des conversations. Son rêve est de participer à une émission de télé-réalité et par extension d'apparaître dans les exemplaires de Closer les plus savoureux.

Elle ne vit qu'à travers le regard des hommes

Ces filles ne séduisent pas parce que vous leur plaisez. Elles séduisent pour se sentir exister. Je vais vous décrire le pire cauchemar d'une *attention whore* : vous la trouvez jolie, assez pour lui porter un intérêt visible. Alors, lentement, reprenez de la distance. Sa peur-panique d'être abandonnée va se réveiller pour la renvoyer à ses pires angoisses. « Pourquoi ne fait-il plus attention à moi ? D'abord Papa, et maintenant lui ! S'il m'oublie, c'est que je ne suis pas digne d'intérêt ! Vite, faisons-nous remarquer… Tiens, faisons mine d'être sur le point de nous suicider… »

L'autre souci avec une fille en demande d'attention, c'est que sa faille narcissique va la pousser à des comportements peu glorieux :

« Tiens, je n'ai pas beaucoup d'estime de moi aujourd'hui. Et si j'allais regonfler mon ego auprès d'un de ces garçons qui me harcèlent sur Facebook ? Il y a bien Julien, qui est fou de moi et insiste depuis deux mois pour un café… C'est le moment d'accepter. »

Ou encore : « Tiens, je n'ai pas eu ma dose de compliments aujourd'hui ! Mais que fait Laurent ? Pas une seul SMS de sollicitation cette semaine ! L'heure est venue de tirer sur la corde… »

Ce qui ne serait pas bien grave si elle n'agissait pas en toute bonne conscience. Elle est susceptible de ruiner la vie sentimentale de ces garçons pour le simple plaisir de se sentir regardée. Elle se fiche de savoir que vous passez à côté de beaucoup d'autres filles parce que vous l'attendez. Que vous pleurez toutes les nuits parce que vous avez appris qu'elle remettait régulièrement le couvert avec son ex. Du moment que vous êtes dispo quand elle vous appelle…

Elle est même prête à marquer son territoire ou à vous piquer une crise de jalousie alors qu'elle-même a un copain. Vous êtes son jouet et elle entend bien vous garder dans sa cour.

Voici un excellent moyen de reconnaître une *attention whore :* sa réaction quand vous ne faites pas attention à elle. Une fille équilibrée ne changera pas de comportement ou essayera de comprendre ce revirement de situation. Si vous avez atteint un certain degré de proximité, elle vous en parlera, en vous demandant si elle a fait « quelque chose de mal ».

Au contraire, une hystérique répondra à ce changement de comportement par une attitude irrationnelle ou disproportionnée. Gesticulation, multiplication de SMS, attitude agressive, tristesse tapageuse. Le but du jeu étant que vous la regardiez, enfin.

Nombre de questions que nous recevons sur le site internet *www.coachseduction.fr* concernent ce que j'appelle *l'inconstance féminine*. Un phénomène que je reconnais avoir moi-même pratiqué et que j'observe autour de moi avec consternation. Je le

reconnais le plus souvent lorsqu'un ami débarque chez moi ou m'appelle pour me demander des conseils. Son histoire commence par : « J'ai rencontré une fille, et j'ai du mal à comprendre… »

L'inconstance féminine, ou l'art de certaines filles d'adopter un comportement incohérent dans le but de conserver l'intérêt d'un garçon. Elle procède par les moyens suivants :

Elle souffle le chaud et le froid

- Son humeur envers vous change sans aucune raison.

- Elle ne se comporte pas de la même façon en public et seule avec vous.

- Elle prétend tenir beaucoup à vous mais n'est jamais disponible quand il s'agit de se voir.

- Elle n'arrête pas de se plaindre de son petit ami et vous dit que c'est avec vous qu'elle devrait être. Cependant, elle reste indéfiniment avec ce garçon qu'elle dit ne plus pouvoir supporter.

- Elle demande à dormir avec vous, enfile sa plus jolie nuisette, se love dans vos bras, mais elle vous regarde comme une mineure séquestrée quand vous risquez un baiser dans le cou.

Son comportement est aussi inexplicable et changeant que l'horoscope. Elle oscille entre attitude avenante voire aguicheuse et indifférente voire agressive lorsque vous tentez une approche. Que se passe-t-il vraiment ? Elle vous sait réceptif, par conséquent, elle vient vers vous dès qu'un besoin d'attention se fait sentir. Le reste du temps, elle s'en fiche un peu et ne s'embête pas à vous le

dissimuler. Là, vous allez me faire une phrase qui commence par MAIS.

« Mais si elle a un besoin d'attention, la solution ne serait-elle pas de la combler ? »

Autant essayer de remplir un réservoir percé. Que ce soit clair, ces changements d'attitude trahissent un manque d'intérêt : une fille intéressée qui vous estime ne se permettrait pas de vous laisser le doute sur le sérieux de ses intentions. Elle ferait attention à l'image qu'elle vous donnerait d'elle. Elle n'oublierait pas de répondre à vos SMS, et serait ravie de vos preuves d'attention en public (discrètes quand même, hein).

En l'absence d'intérêt, on ne parle ni de séduction ni de relation. On parle bêtement d'une fille qui n'est pas intéressée.

Son attitude envers les autres garçons est un sérieux indicateur. Une fille qui vous porte de l'intérêt s'abstiendra de vous dire qu'elle en porte pour d'autres garçons : elle tient à ce que vous sachiez qu'elle est disponible et que rien ne doit freiner vos actions. Même si elle multiplie les amants (allons, allons, ne soyez pas naïf), elle s'abstiendra de vous en parler et fera en sorte que ses frasques sentimentales n'atteignent pas vos chastes oreilles. Au pire laissera-t-elle entendre qu'elle se fait courtiser pour accélérer votre action, mais en général, une fille agit ainsi lorsque VOUS ne lui portez pas d'intérêt.

Je vais être claire : lorsque vous avez besoin d'aide pour décrypter le comportement d'une fille, c'est mauvais signe…

Vous voilà prévenu. J'ai préféré vous armer avant de la rencontrer. Partons du principe que cette gazelle du café *La Perle* se comporte correctement, qu'elle n'est ni une hystérique ni une femme vénale.

Ce qui signifie qu'en plus d'être jolie, elle est indépendante et équilibrée. C'est ce que vous recherchez, n'est-ce pas ?

C'est le moment où vous paniquez parce que vous vous rendez compte qu'elle est peut-être plus parfaite que vous. Non, vous n'y échapperez pas. La séduction est une évaluation mutuelle.

En tant que bonne copine, je vais vous apporter les ingrédients nécessaires pour devenir un homme, un vrai… Ingrédients à prendre en compte au préalable.

La séduction démarre bien avant la première approche

Quand je sors avec mes amies, la parade nuptiale ne commence pas seulement au moment où le jeune charmant m'interpelle pour m'indiquer que je suis charmante et qu'il aimerait faire plus ample connaissance. Si l'un d'entre vous a le malheur de me ressortir ce plan bateau, je lui fais manger ses lunettes de soleil mal imitées. Elle commence dès le moment où nous sommes perçues.

Elle va passer par ce que l'on dégage. Cette première impression que l'on offre et qui va se fixer dans l'inconscient de la personne qui nous observe. Elle est composée d'une multitude de choses qui vont transmettre un message positif. Ou pas. La bonne nouvelle, c'est que vous avez tout à fait les moyens d'influer sur l'impression que vous donnez :

Le look

Votre look sera une preuve d'intelligence sociale. C'est-à-dire qu'il doit être adapté au contexte dans lequel vous vous trouvez. Un costard blanc avec un col pelle-à-tarte pour aller chercher du pain

n'est pas le choix le plus pertinent. À l'inverse, un jogging vert pomme dans une soirée parisienne n'est pas une bonne idée.

Parce qu'un jogging n'est une bonne idée nulle part. Si, pour faire un jogging. Chaque fringue possède un périmètre dans lequel elle est autorisée. La porter en dehors dénoterait d'un manque d'intelligence sociale.

La chemise cintrée : Accompagnée d'un pantalon de costume en semaine et d'un jean au-delà de 19h00. Inapproprié le dimanche, quoi qu'il arrive, non négociable.

Le bermuda : À proximité d'un point d'eau. Ou lors d'une forte période de chaleur.

Le tee-shirt à manches longues avec inscriptions anglo-saxonnes sans pertinence : Au fin fond d'une grotte. Sans lumière, s'il vous plaît.

Privilégiez la propreté et la bonne tenue de vos vêtements : un jean et un tee-shirt propres, bien repassés et bien coupés feront plus d'effet que le costume gris élimé qui fleure bon la gitane de Bébert, pilier de bar au Café de la Gare. Une hygiène impeccable, des dents blanches, des cheveux sans huile, des fringues sans auréoles, ni trous, ni odeurs suspectes sont le B-A-BA. C'est valable aussi pour les chaussures. Ça paraît évident comme ça, mais croyez-moi, si je prends la peine de vous le dire, c'est que ça ne l'est pas pour tout le monde. Par conséquent, même lorsque l'on descend au kebab pour un sandwich, on fait un crochet par la salle de bains. Parce que, si le sosie de *Katy Perry* fait irruption, vous ne ferez pas les fiers avec vos tatanes pourries et votre haleine.

L'attitude

Au risque de vous rappeler votre mère : tenez-vous droit, non de non. Une personne qui se tient droite avec les épaules en arrière a plus de chance d'attirer mon attention qu'une personne avec le dos voûté. On ne vous demande pas de bomber le torse comme si vous essayiez d'embrasser vos pectoraux, mais de faire preuve de confiance en vous.

La direction du regard est très importante. Quand vous ne regardez rien de particulier, il doit se tenir au-dessus de la ligne d'horizon. J'ai beaucoup de mal à accorder de l'attention à un garçon qui s'adresse à moi en regardant le sol. Il me donne l'impression qu'il n'est pas convaincu de ce qu'il me raconte. Vous n'êtes pas un adolescent dont les parents viennent de découvrir son historique de navigateur internet, alors, quittez tout de suite cet air de victime ! Et prenez l'habitude de regarder les gens dans les yeux quand vous avez une conversation. Un garçon qui me regarde franchement me fait passer un message clair : « Tu ne m'impressionnes pas plus que ma boulangère. »

Des mouvements fluides traduisent une certaine sérénité à l'inverse des mouvements rapides qui signifient un manque de contrôle de soi. Dans le même esprit, cette jambe qui remue frénétiquement ou ces doigts qui jouent avec la fermeture Éclair de votre blouson ne cadrent pas avec l'attitude de l'homme *« comme on les aime »*.

Votre voix doit être claire – votre débit de parole lent – et doit véhiculer de l'optimisme.

Et puis personne n'est mort ! Souriez, nom de Dieu !

Marquer des points
La séduction, c'est comme jouer à un jeu vidéo. Il faut « marquer des points ». La personne que vous souhaitez séduire va vous accorder, de façon plus ou moins consciente, une valeur. On peut en perdre ou en gagner aux yeux d'une femme. Mais en récupérer quand on en a perdu est extrêmement compliqué.

Plusieurs choses à savoir en séduction :

Tout d'abord, qu'elle est subjective : deux personnes peuvent vous accorder deux scores tout à fait différents. Martine, votre secrétaire, peut vous accorder une note terriblement élevée (votre ascendant hiérarchique, votre compétence professionnelle et votre air inaccessible quand vous lui demandez de vous réserver une voiture pour le 27). À l'inverse, cette apprentie-mannequin à qui vous avez offert un verre au bout de trois minutes de conversation, à qui vous avez fait des ronds de jambe et proposé de la raccompagner alors qu'elle n'a pas eu à faire le moindre effort pour vous séduire, ne doit pas vous accorder beaucoup de valeur. Quand on a conscience de cet état de fait, on évite certaines erreurs de débutant.

Une autre chose à savoir est que votre potentiel de séduction est proportionnel à l'effort que l'autre personne aura à faire pour obtenir votre approbation.

Je m'explique : une fille, pas particulièrement jolie, ni drôle, mais faisant preuve de tellement de caractère que ça la rend sexy. Elle ne fond pas lorsque vous lui dites que son pull est chouette, ne vous regarde pas avec des yeux de merlan frit quand vous reprenez *« Let It Be »* à la guitare et que les autres filles vous jettent déjà leur culottes à la figure. Vous vous dites donc que, si elle ne se laisse pas séduire aussi facilement, c'est qu'elle s'estime au-dessus

des autres. Vous multipliez alors vos efforts pour lui plaire. Même si, dans le fond, elle ne vous plaît pas tant que ça. Eh bien, pour les filles, c'est pareil. La valeur qu'un homme aura à leurs yeux sera proportionnelle aux efforts qu'elles doivent fournir pour leur plaire. D'où l'intérêt de ne pas se pâmer devant elles parce qu'elles ont pour seul mérite d'être à votre goût.

Une fille face à deux hommes choisira instinctivement celui qui possède à ses yeux la plus haute note.

Vous êtes en soirée. Les cocktails s'entrechoquent, les filles gloussent, et c'est le cinquième tube de Rihanna que vous passe le DJ. Vous êtes deux à tourner autour de Sandra, petite brunette qui sait très bien jouer avec sa paille.

Sachez que :

> Vous ne pouvez pas plaire à tout le monde. Si la fille sur laquelle vous lorgnez fait une fixette sur les blonds nordiques et que vous êtes méditerranéen, le problème ne vient pas de vous. Elle s'interdit des perspectives intéressantes, tant pis pour elle…

> Elle aura effectué une première évaluation durant les cinq premières secondes de votre rencontre, de façon inconsciente. Cette évaluation instinctive sera basée sur les éléments cités plus tôt. D'où l'importance de soigner votre look et votre attitude. Si au bout de cinq secondes on lui demande avec lequel elle souhaite partir, elle sera déjà en mesure de faire un choix.

> Les points qu'elle vous accordera vont baisser ou augmenter selon la façon dont vous allez vous comporter, l'idée qu'elle se fera de votre style de vie, de votre personnalité, de l'investissement qu'elle aura à fournir pour vous plaire sera dispensé de façon proportionnelle.

Mais être habillé proprement et regarder devant soi ne suffit pas. Pour avoir confiance en soi, il faut être fier de ce que l'on est. C'est pourquoi je vous conseille de développer au préalable les autres aspects de votre personnalité…

La compétence

Détenir une compétence est très sexy. Ce peut être une compétence professionnelle. Pour preuve, les statistiques révèlent que 30 % des couples se forment sur le lieu de travail. Et cela se comprend. Pour preuve, cette expérience vécue il y a quelques années.

Lorsque j'étais dans le commerce, je suis tombée amoureuse de mon directeur d'unité. Passons sur le fait que le sexe au travail est une mauvaise idée et concentrons-nous sur le reste. Nous avions appris à nous connaître en restant plus tard le soir pour compléter ma formation (non, ce n'est pas une allusion) et profiter de l'atmosphère de fin de soirée pour nous tourner autour. Je craquais complètement quand il était à l'œuvre, concentré à déployer toute son intelligence et son énergie pour faire avancer l'équipe.

Un jour, nous nous sommes mis en compétition pour savoir lequel d'entre nous produirait le meilleur chiffre d'affaires. Tout au long de la journée, en costume et tailleur, nous avons donné le meilleur de nous-mêmes et déployé des techniques plus élaborées les unes que les autres pour améliorer nos ventes. Lorsqu'une vente était

conclue, l'un regardait l'autre avec un mélange de défi et d'admiration. C'est quand il montrait les dents, pour me battre, que je le trouvais le plus sexy. La tension sexuelle est montée tout au long de l'après-midi, pour exploser comme il se doit à peine passé le pas de la porte de chez lui. Heureusement que je suis bonne joueuse.

C'est toujours le garçon qui joue de la guitare qui rentre avec la plus belle fille en soirée et ce n'est pas un hasard. Et plus la compétence est impressionnante et compliquée à acquérir, plus elle est sexy. C'est pourquoi le garçon qui joue de la guitare se fait toujours distancer par celui qui joue du piano quand il y a un piano.

Un jour, un ami hargneux de cet état de fait m'a dit : « Les filles sont des dindes : dès qu'un gars sort une gratte, elles fondent. Il se la joue artiste-sensible-torturé et les voici qui mouillent la chemise ! » Il se trompe de processus. Quand un garçon joue de la guitare en soirée, elles ne pensent pas « tourment de l'âme » ou « sensibilité ». Elles l'imaginent travailler dur pour apprendre à manier son instrument (toujours pas de sous-entendu salace, non…). Elles l'imaginent assez passionné pour avoir investi du temps et des efforts pour maîtriser un art. Elles y voient une performance technique. Dans son genre, un jongleur n'est pas mal non plus.

Qu'est-ce qu'une compétence enseigne sur vous ? Elle enseigne votre capacité à vous développer dans un domaine qui vous passionne et à vous construire un talent. Elles y voient une somme de travail qui a été fournie et qui a payé.

Elles y voient aussi ce qui fait votre particularité. Ce qui n'appartient qu'à vous. Votre « truc en plus » que d'autres n'ont pas.

C'est aussi comme ça que fonctionne le phénomène des groupies de star du rock. Je dis « star du rock » parce ce que j'exclus volontairement les chanteurs à midinettes et cette craspouille de Robert Pattinson. Et si vous ne me croyez pas, renseignez-vous sur la bio de Mick Jagger…

Un excellent moyen de séduire est donc de développer une compétence dans laquelle vous vous efforcerez d'être le meilleur. D'autant que cette compétence fera partie intégrante d'un autre facteur à haut potentiel sexy qui fera l'objet de l'étude suivante qui s'intitule...

Être passionné

Etre passionné, c'est prendre son destin en main. C'est aussi une valeur ajoutée à fort potentiel sexy. En effet, c'est un facteur important dans la séduction que d'avoir un tempérament actif. Rien de moins attractif qu'un homme qui se laisse porter par les événements et subit la vie sans tenter d'en faire ce qu'il veut. Développer une compétence n'est qu'une partie du plan de votre vie qui va consister à vous servir de votre talent pour avancer.

Qu'importe le domaine, il faut être passionné : par la musique, le cinéma, une période de l'histoire, un artiste, votre activité professionnelle, le macramé, qu'importe. L'idée, c'est d'être passionné par quelque chose, et de savoir en parler. Trouvez des centres d'intérêt qui vous ressemblent et investissez-vous. En dehors de l'épanouissement personnel que vous en tirerez – ce qui est le but premier d'une passion, mais ce chapitre s'appelle « séduction » pas « développement de soi » –, vous véhiculerez aux femmes les messages suivants :

Tu ne seras pas mon unique source de bonheur (ce qui est plutôt rassurant).

Je m'intéresse au monde qui m'entoure et je possède une certaine culture.

J'ai des choses à faire découvrir et tu t'enrichiras à mon contact.

Bien sûr, il est des passions plus prestigieuses que d'autres. Mais ça n'est pas le plus important. Si votre truc c'est la pétanque, ne vous reniez pas. Séduire, c'est s'optimiser, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. Et si une fille ose se moquer de ce qui vous passionne, remettez-la en place avec flegme.

Il faut également avoir un but dans la vie : que ce soit bâtir son entreprise, devenir une rock star ou battre le record de la plus grosse bouillabaisse au monde n'est pas le plus important. Un homme sexy poursuit une quête (rapport au Prince Charmant que je vous ai mentionné précédemment). Il sait où il va. Et parle de son but dans la vie avec enthousiasme. Mais gare au complexe de l'artiste-chômeur…

Parce que poursuivre un but dans la vie sans agir pour le concrétiser, c'est comme se vanter de savoir léviter sans jamais l'avoir prouvé. Ça ne sert strictement à rien. Se réaliser, être un homme accompli, apporte un message très puissant à ceux qui vous entourent. C'est un catalyseur d'admiration. Mais rien ne s'obtient sans effort, et si ça implique de travailler dur, de rencontrer des difficultés et de mettre son confort en danger, cela vaut le coup. Ne serait-ce que pour vous-même. Mais si ça peut vous aider à emballer...

Être acteur de sa propre vie rassure les femmes. Un homme qui prend ses propres décisions est par définition l'inverse d'un assisté. La réalisation personnelle est une garantie d'équilibre. Et un couple se bâtit sur deux personnes solides et bien dans leur vie.

Le clown blanc

Le rire comme marque d'intérêt

Pour le coup, je ne vais pas m'adresser à vous en tant que femme… Mais en tant que séductrice active qui ne compte pas sur son unique physique pour plaire. Ma situation me confère une double position. Je suis celle que l'on fait rire, et celle qui fait rire.

Quand un garçon me plaît, je joue « les marrantes ». C'est mon « truc en plus ». Mais comme je suis une femme et que ce n'est pas l'attitude à laquelle on s'attend venant d'une femme, cela donne des joutes verbales savoureuses. Pourquoi le rire est-il un réflexe de séduction ? Parce que l'on cherche à provoquer des réactions chez l'autre. Et si possible positives. Alors, on a deux options : le subjuguer avec une plastique époustouflante ou avec un esprit brillant. Alors on fait fonctionner ses neurones à le recherche de réparties cinglantes.

Une femme qui rit est une femme réceptive

Une femme qui rebondit sur vos blagues ou qui glousse vous fait comprendre qu'elle est réceptive. À l'inverse, celle qui ne les note pas, ne les remarque pas, vous signifie qu'elle refuse de « jouer le jeu ».

Un conseil : au bout du deuxième bide, vous arrêtez.

L'humour ne doit pas être destiné à LA faire rire. Éventuellement à faire rire l'assemblée en soirée. Je suis déjà sortie avec un garçon

dont faire rire était le métier. C'est ce qui m'a fait tomber amoureuse de lui. Mais son humour était la preuve d'une certaine confiance en lui. Le message qu'il m'envoyait en filigrane grâce à ses blagues était : *« Je ne suis pas impressionné par toi, par conséquent, mon cerveau reste en pleine possession de ses moyens en ta présence. »*

Sa fantaisie était surtout la preuve d'un esprit vif. Mêlé à du charisme ainsi qu'à un zeste de nonchalance, cet humour parvenait à faire briller mes yeux.

Le rire est un excellent baromètre de complicité avec une fille lorsque vous la rencontrez. Peut-être allez-vous découvrir des références communes qui deviendront vos private jokes.

Tous les humours ne sont pas séduisants…
Je vous interdis formellement :

> **L'humour vulgaire ou cochon :** Il n'y a RIEN de moins sexy. Ces blagues ont le don de vous asexuer en un temps record. C'est évident : vous imaginer sur le pot, avec de la morve au nez ou avec une autre à califourchon sur vous ne risque pas de lui donner envie de rentrer avec vous.

> **L'humour misogyne/raciste :** Vous ne la connaissez pas assez pour savoir sa tolérance à l'irrévérence. Et pour peu qu'elle ait des lointaines origines portugaises difficiles à percevoir, vous vous retrouverez avec une gifle bien sentie, et ce n'est pas l'effet escompté, n'est-ce pas ? Et si vous aviez envie de jouer les Stéphane Guillon en carton, je vous l'affirme, c'est une technique douteuse.

L'humour « mauvais garçons » : Une idée reçue voudrait que les femmes soient fans des mauvais garçons. On se trompe de débat. Cette idée déformée dans tous les sens pousse certains garçons à se comporter comme des bœufs, convaincus que c'est la meilleure façon d'attirer les filles. Laissez-moi vous dire qu'un mec qui se comporte comme un mufle en espérant me subjuguer par son mépris a très peu de chances de passer... le pas de ma porte.

Il est tout à fait possible d'être gentil avec une fille et de lui plaire

Les gens confondent méchant garçon et garçon imprévisible. Et c'est là toute la subtilité. Un garçon que l'on va qualifier de « trop gentil » sera en réalité trop prévisible. Et donc remplaçable. Par un autre garçon prévisible. Le leitmotiv ici sera donc : imprévisible. Évitez toutes les parades de séduction classique. Lui renvoyer un SMS en fin de soirée pour lui signifier que vous avez apprécié sa compagnie en est un. Le SMS du lendemain aussi. Ça ne fait pas de vous quelqu'un de méchant, cela fait de vous une personne peu disponible.

Dans les précédents chapitres, je vous explique qu'un homme séduisant possède une vie riche en centres d'intérêt. Un présent bien en place où l'on va avoir envie de prendre place. Avec des passions, un métier et des centres d'intérêt. Ces centres d'intérêt doivent vous occuper. Assez pour limiter le temps passé avec elle. Assez pour l'oublier de temps à autre. Assez pour ne pas être disponible tous les soirs de la semaine.

C'est en réalité une affaire d'investissement

Les gens confondent également « trop gentil » et « trop investi dès le départ ». Je m'explique : lorsque vous rencontrez une fille pour la première fois, vous ne connaissez d'elle que son rire contagieux, ses yeux bleus et son goût pour les robes que les grands créateurs signent pour H&M. Ces éléments, certes primordiaux, ne sont pas suffisants pour décréter qu'une fille est digne d'intérêt. Alors, pourquoi d'emblée lui offrir un verre, vous vendre comme le coup du siècle, lui faire des déclarations enflammées sur son regard à couper le souffle ? D'autant que le seul investissement dont elle aura fait preuve est ce regard levé vers vous et ce hochement de tête perplexe quand vous lui racontez la dernière fois que vous avez tué un serpent à mains nues.

L'investissement lors d'une rencontre entre un garçon et une fille doit être équivalent, et proportionnel à l'intérêt que l'un et l'autre méritent. Vous ne devez pas vous investir de la même façon avec Monique, fan de Secret Story, et Svetlana, mannequin à mi-temps pour payer ses études de médecine. Encore faut-il découvrir que l'individu en face mérite cet investissement. Ce qui prend un certain temps. Et il est nécessaire d'être cohérent.

Mademoiselle aussi devra également faire preuve d'investissement. Et l'investissement sera preuve de sa valeur.

Pour l'heure, nous sommes toujours au café *La Perle* et je ne suis pas là pour voir ça. Mais qui avez-vous emmené si ce n'est moi ?

Vos alliés

Faut-il sortir en groupe ? C'est possible, à condition de bien choisir les personnes qui vont vous accompagner. Les personnes avec qui vous allez être vu vont ajouter ou au contraire retirer de votre valeur.

Les valeurs prédominantes dans votre choix d'amis : l'énergie et le charisme. Sortir avec Brad Pitt dans l'immédiat n'est pas une mauvaise chose. Néanmoins, l'enthousiasme va primer sur la beauté physique de ses accompagnateurs. On est spontanément attiré par le groupe qui a l'air de s'amuser le plus. Celui ou les rires fusent et ou les flashes crépitent.

Un autre élément à prendre en compte : les points de vos accompagnateurs. Les notes des membres d'un groupe vont s'additionner pour donner une moyenne dont vous allez profiter :

> **Sortir seul :** Un homme qui sort seul est perçu comme un homme libre qui n'a pas peur d'aller vers les autres. Libre de ses mouvements, tout à fait disponible pour être accaparé un bon morceau de la soirée (célibataire ?...).

> **Sortir avec un ami :** Les Starsky et Huch de la boîte. Des private jokes, de l'énergie, deux fois plus de chances de trouver dans ce charmant duo un partenaire de jeu.

Sortir avec un groupe mixte : C'est le meilleur cas de figure. Les filles font office de preuves sociales et l'énergie est communicative.

Sortir à six garçons : La réunion des dâleux anonymes. Le pire des cas.

Sortir seul avec une fille : Les filles penseront : « C'est sa nana. »

Il serait dommage que le premier contact de soit avec le regard vitreux de votre pote Gégé. Qui va la dévorer des yeux…

Observations réciproques

L'observation est le premier signe d'intérêt. Il vaut mieux être observé qu'être observateur. Et rien de pire que le regard « radar-détecteur » qui traduit un manque. Nicolas Dolteau préconise dans ses ateliers de se placer au centre de la pièce afin d'être le centre des attentions. Et de minimiser les efforts pour observer discrètement. Il recommande également de se poster « en cercle » afin de couvrir l'intégralité de la pièce en toute discrétion.

Pour observer une femme en toute discrétion, je vous conseille la technique de la « vision périphérique ». C'est-à-dire de faire en sorte de l'avoir dans votre champ de vision sans devoir vous faire un coup du lapin. Mais gardez en tête que la personne observée est celle qui possède (dans l'immédiat) le plus de valeur.

En tant que femme, si je vous regarde plusieurs fois d'affilée et que ces regards me sont retournés, j'attends de vous que vous passiez à l'action. Autrement, je serai vexée. Malheureusement, le code implicite de la drague veut que le premier contact soit initié par la femme, mais qu'il soit surtout visuel. Rares sont les femmes qui ont des démarches actives en séduction.

C'est mathématique. Si votre regard croise plusieurs fois celui d'une fille, c'est qu'elle vous regarde également. Que cela arrive une fois passe encore. Mais au bout de trois, ce n'est pas un hasard. Bien au contraire. Sachez qu'une femme ne regarde pas deux fois un homme si elle ne le trouve pas mignon. Autrement, elle évitera pour lever toute ambiguïté. Si elle risque un sourire en bonus, je conseille fortement de lui rendre ce sourire et de lancer les hostilités. En plus, elle a vraiment des quenottes magnifiques, cette Châtain. À défaut de la séduire, vous lui demanderez le nom de son dentiste...

Elle se place à proximité de vous

Si un garçon me plaît, je n'entraînerai certainement pas mes copines à l'autre bout du club. Bien au contraire, je m'arrangerai pour que le mignon soit à portée de voix. S'il a une envie compulsive de mojito, vous me retrouverez deux minutes après en train de jouer des coudes contre lui pour me faire entendre par la serveuse. En soirée, cherchez une corrélation entre vos mouvements et ceux de la fille avec qui vous jouez des prunelles.

Elle parle plus fort

Une femme à qui vous plaisez essaiera d'attirer votre attention. Cela peut passer par la voix. Elle parlera plus fort pour vous faire passer des messages. Souvent, ce qu'elle dira sera philosophique – *« Je suis une personne profonde... »* – ou incompréhensible – *« J'ai des amis avec qui je fais des private jokes ».* Le but est de

vous intéresser ou de vous donner l'opportunité de réagir sur ses propos.

Dans l'ensemble, sa gestuelle change

Il m'arrive assez souvent, dans les transports en commun, de me sentir observée par un garçon qui me plaît. Je vais alors avoir un peu de mal à conserver mon naturel. Je vais me tortiller sur ma chaise, essayer de me composer une expression faciale neutre (j'ai dit « essayer… »). Je vais me faire discrète (par timidité), ou au contraire gesticuler plus que de raison (toujours pour attirer son attention). Remettre mes cheveux en place, ou tout à coup remuer la tête au rythme de la musique (ça me trahit à chaque fois ; dès qu'un garçon attire mon attention, mes pieds battent la mesure ; en soirée, ça passe inaperçu, dans le métro, casque aux oreilles, c'est plus flagrant…).

Engager la conversation…

La façon dont vous allez aborder une fille est cruciale. Votre entrée en matière ne doit pas tourner autour de votre intérêt. On n'aborde pas une fille en lui disant qu'on la trouve « charmante ». On évite les compliments, les sérénades disproportionnées, les entrées en matière tape-à-l'œil.

Mais vous avez tout à fait le droit de prévoir ce que vous allez lui dire. L'avantage de cette ouverture c'est que, si elle est préparée, vous pourrez d'autant mieux vous concentrer sur la façon dont vous allez le lui dire. Avec un débit de paroles ralenti et une énergie dans la voix. Ce peut être une blague, ou une façon originale de se présenter.

À quoi s'attend une fille lorsqu'elle se fait aborder ? À rien de particulier, d'où l'importance de l'étonner.

Après-midi chez Cécile. Autour d'un thé, nous faisons le point sur le best-Of des meilleures approches auxquelles nous avons eu droit. Elle me raconte la façon dont son ex l'a abordée la toute première fois :

> *« Nous étions avec des amis dans un pub et je remarque un brun à la beauté discrète assis au comptoir, en train de parler avec le serveur. Nos regards se croisent mais je suis assez timide de nature alors je ne comptais pas aller plus loin.*
>
> *Alors il s'est approché vers moi et m'a dit :*
>
> *- Bon, OK, c'est d'accord.*
>
> *- Pardon ?*
>
> *- D'accord pour nous enfuir à Las Vegas. Ce n'est pas ce que votre regard voulait dire ? « Mon Dieu, je m'ennuie ici, partons à Las Vegas » ?...*
>
> *J'ai rebondi dessus en disant que je n'avais pas de brosse à dents dans mon sac. Ce fut le début d'une longue conversation et d'une relation de deux ans. »*

Cette phrase aurait pu être sortie à n'importe quelle autre fille dans le secteur que ce jeune homme avait dans son champ de vision.

Mais le mieux est encore d'engager la conversation à partir du contexte dans lequel vous vous trouvez. Il s'agit de prendre un détail autour de vous, un évènement qui se produit sous vos yeux, ou de commenter une action qu'elle fait ou un vêtement qu'elle porte, de le déformer, de l'amplifier, pour la faire rire..

Une des plus belles tentatives de séduction à laquelle j'ai eu le droit a eu lieu une après-midi alors que je marchais devant la terrasse d'un café. Je portais un sac à dos et un jeune homme en terrasse me dit :

« Faites attention, vous avez un sac derrière vous ! »

Bon, si vous reprenez cet exemple, vous avez une grande chance de voir Mademoiselle glousser de surprise. C'est le but. Parce qu'une fille surprise ou amusée ne sera pas en train de vous envoyer bouler.

Une autre très jolie approche que j'ai vécue a eu lieu dans un café alors que je travaillais. Le casque aux oreilles, j'étais concentrée sur mon écran quand un jeune homme s'assoit à ma table, face à moi, et remue les lèvres et les bras. Je retire mon casque avant de me rendre compte qu'aucun son ne sortait de sa bouche. Ce qui m'a fait rire.

Essayer d'approcher une fille occupée ou en mouvement est dangereux. Je parle d'une fille en train de marcher hâtivement ou de parler au téléphone. Je ne vous l'autorise que dans trois cas : si elle est en train de lire, de flâner, ou de bosser. Mais l'idéal est qu'elle ne soit pas trop occupée.

Cécile et moi tombons d'accord :

> *« Une des pires tentatives de contact que j'ai dû subir a eu lieu à la station de métro Opéra alors que j'étais en retard. Je pressais le pas, courant presque et regardant les panneaux autour de moi pour ne pas me tromper, quand un homme se plante en face de moi avec l'air résolu :*
>
> *- Bonjour !*

> *- Bonjour (Quoi ? J'ai fait tomber quelque chose ?...).*
>
> *- Juste une question, que faites-vous dans la vie ?...*
>
> *- Désolée, je suis pressée (T'as interrompu ma course effrénée pour une question bateau ? Sérieusement ?...)».*

J'ai poursuivi ma route en le maudissant intérieurement.

Suis-moi, je m'enfuis...

LA pire tentative de séduction à laquelle j'ai eu droit a eu lieu en bas de chez moi lors de mon footing à... 22h00. Je courais sous trois couches de vêtements. Si encore j'avais dégainé le poum-poum short de bonasse et le débardeur moulant. Mais non ! J'avais même mis ma capuche ! Et avec peu de lumière. Un jeune homme en costume me croise, fait volte-face et commence à courir dernière moi. Je voyais son ombre, et si je n'avais pas su que c'était lui, j'aurais pris peur et je lui aurais offert un mawashi-geri-surprise de toute beauté. Non content de m'avoir dérangée, il m'a effrayée. Je me suis arrêtée net et me suis plantée face à lui. Ce qui l'a instantanément intimidé :

> *- Bonjour, je voulais juste vous dire que je vous trouvais charmante et que ce serait un plaisir de m'entraîner avec vous.*
>
> *- Je suis mariée. Désolée.*

Et j'ai repris ma course. Avec les faits divers récurrents incluant des joggeuses, autant m'aborder dans une ruelle sombre a trois heures du matin. Ce qui m'amène à un autre point à ne pas oublier :

Évitez d'approcher les filles dans des situations ou vous pourriez passablement être confondu avec un tueur en série : la forêt déserte, la rue après une certaine heure… Même en étant le garçon le plus mignon du monde, une fille sera à son stade de méfiance maximum. Si le lieu de votre rencontre ressemble au décor d'un film d'horreur, on s'abstient. On va s'éviter des ennuis, hein ?

Bon, cette fois-ci, la question ne se pose pas : nous sommes à *La Perle*. Dans un lieu fréquenté, donc.

Décidé à aborder cette jeune Châtain, vous foncez au bar, commandez un Get 27 et profitez de l'attente pour lui parler. Elle porte un chignon négligé.

> *- C'est dingue. Tu as l'opportunité de résoudre un des grands mystères de mon existence.*
>
> *- Ah ?*
>
> *- Tu portes un chignon desserré. Je me suis toujours demandé : Les filles font-elles vraiment ce chignon en trois secondes chrono, ou alors mettent-elles un quart d'heure devant la glace à se faire un chignon qui a l'air négligé, mais qui nécessite en fait beaucoup de préparation ?...*

Surprise par votre question, elle rit :

> *- À vrai dire, je l'ai fait au-dessus de mon bureau parce que mes cheveux me gênaient...*
>
> *- Bah, avec ça, tes cheveux font pelote de laine, un peu. Est-ce que c'est le chignon que tu peux retirer d'un geste, comme*

dans les films ? Ceux ou la nana dévoile sa vraie nature en libérant des cheveux qui lui tombent dans le dos ?

Elle tire sur l'élastique qui reste coincé dans son chignon. Elle éclate de rire. Vous aussi.

Elle a décidément un sourire magnifique. Et son prénom, c'est Sophie.

Pas intéressée ?...

Assis sur ce canapé depuis trois minutes avec Sophie, vous multipliez les traits d'esprit, mais le malaise est perceptible. Vous ne sauriez dire quoi mais quelque chose dans son attitude vous fait vous sentir mal à l'aise.

Vous sentez peut-être que vous ne captez pas toute son attention. Elle se laisse distraire par autre chose. Un autre garçon, une amie qui passe, son ongle dont le vernis s'écaille. Peut-être même ira-t-elle jusqu'à vous couper pour héler quelqu'un qu'elle connaît pour lui demander quelque chose qui n'a aucune urgence. Dans tous les cas, si vous n'êtes pas la chose la plus captivante de cette pièce, c'est mauvais signe. Et je sais de quoi je parle. C'est une fille avec de grosses difficultés de concentration qui vous... Oooouh ! Une vidéo d'un chat qui saute par la fenêtre !...

Si vous ne lui plaisez pas, sa gestuelle parlera pour elle. Une fille sait très bien signifier à un garçon qu'elle boit ses paroles : sa tête est inclinée, son regard vous fixe, le corps entier est penché vers vous. Ça fait partie du kit « Mireille Dumas » que l'on a toutes intégré à l'intérieur de nous. À l'inverse, une fille qui n'est pas réceptive laissera son corps parler pour elle.

Un peu de science : la programmation neuro linguistique (PNL) est une analyse des comportements humains qui mélange psychologie et linguistique. On apprend à décrypter certaines attitudes involontaires. Parmi elles, certains signes de désintérêt que l'on produit bien malgré nous. Observons-les :

Déjà, son buste est rejeté en arrière, sur sa chaise. Le message est simple : *« J'appréhende ton haleine ou un baiser malencontreux que tu aurais l'affront de me voler... »* C'est tellement vrai qu'en ce qui me concerne, quand un garçon me plaît, je m'impose d'adopter cette position pour qu'il ne s'en rende pas compte. Mais, 10 minutes après, je suis à nouveau penchée sur la table qui nous sépare...

Ensuite, ses jambes ne pointent pas vers vous. Elles sont sur le côté.

Son regard n'est pas fixe. Il revient vers vous de temps en temps mais il reste au-dessus de la ligne d'horizon. Elle regarde autour d'elle à la recherche de quelqu'un de plus intéressant à qui parler. Ça fait partie du kit « je te laisse, j'ai piscine ».

Une fille qui n'est pas réceptive n'essaiera pas de rebondir sur ce que vous racontez. Quand une conversation ne m'intéresse pas, je deviens vague et commence à répondre des banalités. Mon cerveau est en mode automatique. Et je me retrouve à débiter des débilités du genre « C'est la vie », « Ah ouais », « Ah d'accord » ou encore « Je vois ».

Et elle ne rit pas à vos blagues. Le manque d'intérêt est aussi trahi par un manque de réaction. En règle générale, quand une fille ne laisse filer aucune émotion, c'est que vous n'avez pas réussi à l'émouvoir au préalable.

Alors, que faire ? Je suis désolée, les garçons, mais si le navire sombre, mieux vaut prendre un canot de sauvetage : trouvez une excuse pour filer. Des amis qui vous appellent, vous devez rentrer tôt, une quiche au four, qu'importe. Et disparaissez rapidement de son champ de vision…

Les profils suivant ne sont pas séduisants…

Le jeune chien fou

La pire chose que vous puissiez faire est de récompenser l'indifférence en courbant l'échine et/ou en vous investissant davantage. Un piège dans lequel tombent bon nombre d'entre vous car vous souhaitez obtenir gain de cause. Mais si la séduction ne repose que sur vos épaules et ne trouve pas d'écho, c'est du temps perdu.

Récemment, dans une soirée en petit comité, sans mon amoureux, j'ai fait la connaissance d'un jeune homme que nous appellerons Bob. Bob n'est pas méchant, mais j'ai beau mentionner mon copain toutes les trois minutes, il persiste dans ses allusions et ses tentatives de rapprochement. Ça en devient lourd. J'ai dû bon nombre de fois le recadrer avec quelques répliques censées calmer. Censées…

La soirée se passant chez une amie très proche, il n'était pas déplacé de piquer la chambre de celle-ci pour aller dormir. Je fais la bise à tout le monde, souhaite une bonne nuit et fonce me coucher. Dix minutes plus tard, je reçois un SMS de Bob qui me demandait de la pièce d'à côté si je dormais. Je ne réponds pas. Je vous laisse deviner qui a débarqué dix autres minutes plus tard dans la chambre et s'est assis sur le rebord du lit pour me faire la conversation et à l'occasion tenter quelques contacts physiques faussement anodins. Ce fut un des moments les plus pénibles de

toute ma vie : j'étais fatiguée, pas intéressée, terriblement gênée et j'essayais de lui faire comprendre sans le vexer que, si je m'étais isolée, c'était pour me reposer.

J'ai eu droit au SMS bonus quelques jours plus tard. J'ai « oublié » de répondre…

N'oubliez pas que l'investissement, qu'il soit en énergie, en temps ou en argent, ne doit pas être trop élevé d'un côté ni de l'autre et proportionnel à ce que vaut la personne en face. À ce stade-ci, vous ne la connaissez pas assez pour trouver dommage qu'elle ne rigole pas à vos blagues. S'obstiner quand on s'est pris quelques « feux rouges » ne sert à rien, si ce n'est à mettre l'autre mal à l'aise et à la faire fuir encore plus vite.

Le commercial

La deuxième chose qui ne fonctionne jamais, c'est de **chercher à négocier**. Vous n'êtes pas en pleine présentation commerciale ! Et l'agressivité ne fonctionne qu'en rendez-vous clientèle. Rien de pire qu'un garçon qui argumente pour avoir mon numéro ou me proposer de nous retrouver en semaine après le boulot. J'ai l'impression qu'il me « vend » sa compagnie. S'il est vraiment aussi drôle et aussi génial qu'il me le dit, je devrais m'en rendre compte par moi-même. Si le feeling est passé, une fille sera aussi ravie que vous d'avoir noué contact. Pas plus, pas moins. Une fille qui trouve un prétexte poli pour décliner une invitation, ou qui fait tourner son imagination à toute vitesse pour trouver une bonne raison de ne pas vous donner son numéro, n'est déjà pas très à l'aise. Ne rendez-pas les choses plus pénibles en faisant du *forcing*…

L'agressif

Ça a l'air évident comme ça, mais vous n'imaginez pas le nombre de fois où je me suis fait traiter de salope sous prétexte que je ne répondais pas à une sollicitation…

On est entre personnes de qualité. Je présume que je n'ai pas affaire à des siffleurs de rue qui trouvent les *« demoiselles magnifiques, sans mentir, si votre ramage... »*

Si manque d'intérêt il y a, c'est que tentative d'approche il y a eu, n'est-ce pas ? Si en soirée vous avez tenté d'approcher une fille et qu'elle ne s'est pas montrée réceptive, mon seul conseil c'est : « Disparaissez du radar de façon discrète. »

Pourquoi faire profil bas ?

Tout d'abord parce qu'insister ou négocier l'attention d'une fille ne vous rendra pas plus sexy à ses yeux. Vous avez joué, vous avez perdu. Ensuite parce que, même si le cas est rare, disparaître et réapparaître peut vous offrir une seconde chance.

Histoire vraie : il y a cinq ans, je dansais en boîte avec une amie quand deux garçons arrivent à la queue-leu-leu et passent devant nous, l'air benêt. Le plus grand d'entre eux me propose de danser. Je refuse, tout sourire, sous prétexte *« qu'on est entre filles ce soir »*. La vérité, c'est que sa façon de danser me laissait sérieusement penser qu'il était bourré. À seulement une heure du matin, je trouve ça rédhibitoire. Je ne l'ai plus revu jusqu'à trois heures. Heure à laquelle je décide qu'il m'a finalement l'air sympathique et pas bien dangereux. Alors quand il repasse dans mon champ de vision et me sourit, je me laisse approcher.

Quinze minutes plus tard, nous nous retrouvons à quatre, à l'étage au-dessus du dance floor, nos verres sur la table. Je découvre avec

stupeur que le sien contient du coca sans whisky. *« Je ne bois pas, je suis musulman »,* me dit-il, l'air serein. Je trempe mes lèvres dans son gobelet et me rends compte qu'il dit vrai. Il danse juste très mal.

Quelques jours plus tard, nous nous sommes donné rendez-vous en plein jour et j'ai découvert la vraie couleur de ses yeux, entre le jaune et le vert. La soirée qui a suivi fut délicieuse et ce jeune homme, sorti du contexte de la nuit, était adorable. Nous sommes sortis ensemble pendant six mois durant lesquels on a fait la danse des canards et bu plein d'eau gazeuse dans toutes les boîtes de Paris. En disparaissant de mon champ de vision ce soir-là, il a su me prouver qu'il respectait mon choix et disparaître du paysage. J'ai aimé ça.

Enfin, je vous donne des conseils, mais ça, c'est pour le cas ou Sophie n'est pas attirée.

Pour l'heure, vous faites connaissance, accoudés au comptoir. Première petite victoire, vous discutez avec elle et elle a l'air réceptive. Elle incline la tête sur le côté et rebondit à ce que vous dites. Pouce en l'air.

L'heure est venue d'entamer l'opération « Wouaaaah ». Qui vous fera passer de *« ce mec qui m'a fait marrer avec cette histoire de chignon »* à *« ce mec à qui je montrerais bien ma cicatrice d'appendicite ».*

Bon, c'est pas tout ça, on a un chignon à défaire.

L'attirer

Votre mission, si vous l'acceptez, est d'utiliser ces 10 à 15 prochaines minutes pour la séduire et marquer un maximum de points. Cette opération séduction sera déterminante pour la suite, car si votre note n'a pas augmenté, c'est qu'elle aura baissé, et la partie sera perdue par la même occasion. Vous disposerez pour vous exécuter de mes conseils précieux, de votre répartie (ou de votre Get 27 pour désinhiber cette satanée répartie), et de vos mains. Elles risquent de vous servir…

Le désir naît du manque

Selon le dictionnaire, « désirer », c'est : « tendre consciemment vers ce que l'on aimerait posséder ». Vous allez donc devoir commencer par lui donner « envie de vous posséder ».

Le désir a de perfide que son objet est toujours difficilement accessible. Pire, le désir est proportionnel à la difficulté d'accès. Si Marion Cotillard était votre pote avec qui vous déjeunez toutes les semaines, elle n'aurait pas autant d'attrait. Un peu comme cette fille qui a toujours fait partie de votre paysage et qui tout à coup se met en couple et qui vous fait découvrir une jalousie latente.

Selon un adage, « le succès rend beau ». Permettez-moi de rectifier. Ce qui rend beau, c'est la difficulté d'accès due à la gloire. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de vous rendre rare et précieux sans jouer tous les soirs à l'Olympia. Comment ? En n'étant pas visiblement sensible au charme de la fille en face de vous.

En réalité, vous êtes déjà en train de vous demander si vos enfants auront son nez. Mais il ne faut rien laisser paraître. Évidemment, si vous vous tenez face à elle à essayer de la faire rire, c'est qu'elle

vous plaît. Mais laissez-lui entendre qu'il vous en faut plus qu'un joli minois ou qu'un boulot d'avocate pour vous impressionner. Tout simplement en gardant le contrôle de vos émotions :

Vous : *« Où es-tu partie en vacances cet été ? »*

Elle : *« Je suis partie à New York et j'ai enchaîné sur la Thaïlande... »*

Vous : *« Tu m'as l'air d'aimer être dépaysée. »* Ou encore *« Bah alors on s'ennuie à Paris ? ».* Et surtout pas : *« Wouaaaaah, t'es une globetrotteuse ! »*

On respire, on parle avec flegme, on pense british, on pense James Bond. Personne n'a jamais vu James Bond s'extasier sur quoi que ce soit. Il arrive à garder son calme quand il fait l'amour à un mannequin tout en tirant sur les méchants. Vous êtes bien capable de vous empêcher de pousser des onomatopées parce qu'elle vous a dit qu'elle roulait en Cayenne...

Faites investir l'autre dans la séduction

Comment ? En ne lui donnant pas tout de suite ce qu'elle cherche, ou les réponses à ses questions. Demandez-lui de deviner les réponses aux questions bateaux qu'elle vous posera, ou de répondre à sa question en premier. L'exemple le plus connu est sans doute le fameux :

Elles : *« Tu as quel âge ? »*

Vous : *« Eh bien, devine ! Tu me donnes quel âge ?... »*

Cet investissement lui donnera envie de poursuivre le flirt car elle ne voudra pas que les efforts qu'elle aura fournis soient vains. Vous placez moins d'espoir dans un Banco qui vous a coûté 1 euro que dans un ticket de Loto avec toutes les grilles cochées et qui vous a coûté six fois plus cher, n'est-ce pas ? Il en va de même pour la séduction. Plus la discussion nécessitera d'efforts, plus votre interlocutrice aura à cœur d'aller au bout du jeu.

Gagnez des points par ce que vous êtes

Cela va passer par ce que vous allez faire, dire, et laisser paraître de votre vie.

C'est le moment de mentionner négligemment vos sept années d'études, vos dernières vacances à Cancun, et votre passion pour un groupe underground que vous lui ferez découvrir avec plaisir.

Faites-lui perdre quelques points (mais alors juste un peu)

C'est un conseil que je recommande de manier avec beaucoup, beaucoup de délicatesse. Une taquinerie ou deux restent discrètes, mais pour ma part, lorsqu'un garçon ressent le besoin de me noyer sous les piques, je me dis qu'il cherche sérieusement à m'ébranler et à ruiner mon ego. J'en conclus alors qu'il a si peu d'atouts pour lui qu'il mise sur mon manque de confiance en moi pour me séduire. Ça marchait très bien à l'époque de la fac, mais entre-temps j'ai compris le manège. J'ai dans mon CV amoureux toute une palette de pervers narcissiques qui en attestent. Ils appuyaient sur mes failles pour me détourner de leur manque d'attrait, et pour me maintenir sous leur coupe. Alors, désormais, lorsqu'un garçon essaie d'attirer mon attention en m'attaquant, je prends la fuite. Non mais.

En revanche, il n'est pas exclu de lancer quelques piques subtiles. De lui faire entendre que vous avez découvert LE détail chez elle qui vous rend incompatible.

> *« Non mais t'es même pas blonde et c'est la condition sine qua non pour qu'une fille m'intéresse. Nous deux, ça ne va pas être possible. »*

De la sorte, vous ne remettrez pas en cause sa personnalité. Vous n'êtes pas en train de porter un jugement de valeur sur ce qu'elle est, vous êtes en train de dire que ça remet en cause l'idée d'une relation avec elle. Le résultat sera le même, l'offense en moins.

Un autre conseil que donne Nicolas Dolteau dans un de ses DVD est de comparer la fille avec qui vous parlez à quelque chose d'asexué. Comme votre petite sœur ou un animal mignon, mais pas du tout gracieux : en général, tout ce qui fait moins de cinquante centimètres et dont on a fait un héros de dessin animé.

> Vous : *« Il est mignon, ton nez. Il me rappelle mon Toby... »*
>
> Elle : *« Hein ? C'est qui, Toby ? »*
>
> Vous : *« Mon petit Hamster que Maman m'avait offert pour mes huit ans. »*

Cette technique permet d'exclure son pouvoir de séduction de ses atouts. Vous la trouvez mignonne, sympa, intéressante, mais pas sexy. Vous ne l'imaginez pas comme une amante potentielle.

Mettre en place une proximité physique...

On a tous eu un jour envie d'embrasser quelqu'un qui nous intimidait tellement que l'on n'osait l'approcher.

Pour preuve : Je vais vous raconter un de mes plus beaux quiproquos amoureux. Nous l'appellerons Matthieu. Matthieu et moi avons eu notre premier rendez-vous à 19h30 un soir d'hiver. Durant ce rendez-vous, nous avons partagé un dîner au restaurant, deux mojitos, puis comme il tenait absolument à me faire découvrir « Idiocracy », nous sommes montés chez lui, avons vu le film, disserté pendant des heures dessus pour bifurquer sur des thèmes tout droit sortis de l'épreuve du bac de philo comme : *« Penses-tu que partir de plus loin donne envie d'aller plus vite ? »*

Un coup d'œil sur son ordinateur pour nous rendre compte qu'entre notre premier « bonjour » et là-tout-de-suite, il s'était écoulé... douze heures. Douze heures de conversation, passionnante certes, un des meilleurs premiers rendez-vous de toute ma vie, mais douze heures durant lesquelles nous n'avons échangé aucun contact physique. Si ce n'est la timide bise échangée au moment de se dire au revoir. Je suis partie ravie d'avoir gagné un ami aussi pipelette que moi, mais vexée de ne pas lui avoir donné envie de se taire une minute.

J'ai eu par moment l'envie de l'embrasser, mais comment embrasser un garçon quand aucun frôlement n'a eu lieu en amont ? Que pouvais-je bien faire ? Le couper en plein discours sur « la prédestination sociétale » et bondir à l'autre bout du canapé (parce qu'il était à l'autre bout du canapé) pour lui voler un baiser goulu ? J'aurais eu l'air d'une gourde qui en a marre de faire semblant d'être intelligente et qui ne pense qu'aux « travaux pratiques » depuis le début. J'ai donc ravalé ma fierté et décidé de le garder comme ami.

Jusqu'au jour où, après cinq heures de tchat enflammé, je lui demande tout simplement :

- Mais, dis-moi, juste pour info... Je ne te plais pas ?

- Ah si, si !

- Alors, pourquoi n'as-tu rien tenté la dernière fois que nous nous sommes vus ?

- Parce que j'appréhendais...

Notre échange étant uniquement basé sur le verbal, aucune tension sexuelle n'était née. Et c'est cette absence de tension qui distinguait « mon nouvel ami » d'un amant potentiel.

À moins de tomber sur une fille aussi directe que moi, j'ai le regret de vous annoncer que c'est à vous, Messieurs, qu'il incombe de créer cette proximité physique. Elle est nécessaire pour échanger un premier baiser qui semble naturel. Et si pour l'embrasser vous avez l'impression de devoir effectuer une prise de Ninja, c'est que cette proximité physique ne fonctionne pas.

Heureusement, il y a les mots aussi

Ce soir-là, perplexe face à mon ordinateur, je ne savais comment réagir. Matthieu, qui me plaisait, venait d'admettre que je lui plaisais aussi, mais de loin, par tchat et avec le détachement de quelqu'un qui serait en train de m'expliquer que *« si, si, il était sympa ce film avec Justin Timberlake... »*. Nous devions réanimer l'envie, mais je n'avais pas la possibilité de jouer ni avec mes mains, ni avec mes yeux. Ses intentions étaient claires et je nous savais sur la même longueur d'onde. J'ai décidé de lancer franchement les hostilités :

- Tu sais que j'avais pensé interrompre notre conversation pour d'autres activités que regarder la télé. Mais il était cinq

heures quand cette idée m'a traversée, et je me suis dit que tu n'étais pas au mieux de ta forme...

- Eh ! Je suis toujours au mieux de ma forme !

- Je n'en suis pas sûre... Tu sais quoi, il est deux heures du matin. Je pourrais tout aussi bien débarquer pour cinq heures et nous verrons bien. (Ne me regardez pas comme ça. Il était tard, il venait de m'avouer que l'intérêt était réciproque et il fallait sauver notre attirance physique. Et puis, techniquement, j'avais déjà passé une nuit chez lui…)

- Tu ne ferais pas ça...

- Le meilleur moyen de me voir relever un défi est de débuter ta phrase par « tu ne ferais pas ça ».

Sauvés par les mots…

La sexualisation du langage doit être proportionnelle à votre familiarité. Et là, tout de suite, proposer à Sophie un taxi pour aller chez vous, ça va pas être possible. Mais il est tout à fait possible de l'émouvoir avec des petites phrases subtiles dispensées au gré de la conversation. Un des meilleurs exemples que l'on m'ait donné fut : *« Je suis capable de changer une housse de couette en moins d'une minute. »* Message subliminal : « moi + un lit ». Le principe n'est pas de parler de sexe mais de raconter des situations qui vous mettent en scène dans des situations qui pourraient s'apparenter au sexe :

« En sortant de la cueillette, j'étais tout poisseux de jus d'abricot, je n'avais qu'une envie, c'était de foncer sous la douche... » Message subliminal : « moi + douche ». Bien sûr, ces phrases doivent être pertinentes et sembler à propos dans la conversation.

Une fois que vous aurez marqué des points, installé une proximité physique, et que vous lui aurez fait découvrir votre univers fort intéressant, prenez la température.

Elle vous dévore du regard, glousse de temps à autre – elle est plutôt mignonne quand elle le fait, par ailleurs – et elle rit à vos blagues, enfin. Elle a même réussi à défaire son chignon pour faire des jetés de cheveux. Et des sourires ultra-bright. C'est désormais elle qui minaude et qui essaie de vous impressionner. Mission accomplie. Vous lui plaisez. C'est un bon début, mais ce n'est pas suffisant pour décider de la suite. La séduire ne suffit pas, il va maintenant falloir la cerner…

Apprendre l'autre

Découvrir sa personnalité

Il est des choses que vous n'allez pas uniquement détecter grâce aux mots. On n'est pas dans un entretien d'embauche avec résumé de CV et énumération de ses qualités et de ses défauts. Une grande partie de ce que vous apprendrez d'elle se fera de façon non verbale. Sa façon de s'exprimer, de s'adresser aux autres, le langage qu'elle emploiera seront des indices aussi pertinents que le contenu de ses paroles. Une fille peut prétendre faire du bénévolat et donner la soupe aux sans-abri, si elle insulte quelqu'un qui a eu le malheur de la bousculer sans le vouloir, ses actes semblent plus éloquents que tous ses discours sur la faim dans le monde.

Quelles sont ses priorités dans la vie ? Il est facile de les cerner quand elle vous parle de son métier avec conviction pendant des heures. Le domaine le plus important pour elle sera celui qu'elle abordera avec le plus de naturel et de passion. Ce peut être ses cours de peinture, sa famille nombreuse, son job dans l'informatique ou ses huit ans de violon. Elle est à l'aise pour le

raconter, elle remue les bras, et elle prend votre avis très à cœur sur la question.

Quel est son levier de motivation dans la vie ? Qu'est-ce qui la pousse à se lever le matin et à aller courir ses 10 bornes ? Et pourquoi a-t-elle choisi les ressources humaines comme domaine professionnel ? Quel est le plus important en toutes circonstances pour elle ? Être belle ? Faire le bien autour d'elle ? Gagner de l'argent ? S'épanouir ? Briller et devenir une star ? Toutes ses actions tendent vers un but précis. Quel est-il ? Ne vous fiez pas uniquement à ces paroles, je n'ai jamais entendu personne dire : *« Moi, mon but ultime dans la vie, c'est de plaire à un maximum de monde pour satisfaire mon constant manque d'amour »,* et c'est pourtant le but inconscient (et pas évident à admettre) que beaucoup de gens se sont fixé dans la vie.

Elle a enfin le droit de vous plaire

Si ce que vous découvrez vous plaît toujours après cette longue conversation, manifester son intérêt est enfin autorisé. Vous n'êtes sans doute pas encore en mesure de décider qu'elle sera la future mère de vos enfants, mais vous savez désormais que son truc, c'est son boulot de chargée de TD à la Fac (elle était intarissable sur le sujet), qu'elle est très proche de son petit frère (il lui a envoyé deux messages qui l'ont fait rire depuis le début de votre conversation) et qu'elle s'est donné comme défi de faire tous les pays d'Asie (elle en est à 7). Et son univers fait d'amour familial et de passions intéressantes vous captive. Parfait !

Faites-le-lui comprendre par des choses simples. Ce peut être de façon non verbale : la toucher, lui sourire, la regarder dans les yeux, jouer avec ses cheveux. À petite dose, hein ? Vous n'êtes pas un chimpanzé qui la découvre en lui cherchant des poux. Mais,

glissés çà et là, ces petits signes discrets l'aideront à se sentir proche de vous. Assez pour se laisser embrasser.

Vous pouvez aussi faire comprendre votre attirance avec vos mots. Vous déclarer intéressé par ce qu'elle raconte, que son univers est intéressant, la valoriser.

Attention toutefois. Expliquer longuement à une fille qu'elle a des yeux magnifiques et une taille superbe quand elle a disserté pendant une demi-heure sur la situation économique de l'Ouzbékistan est limite vexant. Elle s'est donné la peine de devenir drôle, cultivée, ou intelligente là ou bien d'autres dindes se seraient contentées d'être jolies. La moindre des choses à faire est de rendre hommage aux qualités qu'elle s'est donné la peine de développer. Plus qu'à celles qui n'ont pas nécessité d'efforts. Puis, d'abord, elle le sait qu'elle a des yeux magnifiques. On le lui dit depuis ses premières culottes.

Ne vous contentez pas de discuter. Créez une réelle interaction. Échanger des banalités sur des sujets de conversation vastes, c'est bien dans un ascenseur avec son boss ou avec la caissière. Mais pas suffisant dans la séduction. Le but de vos conversations doit être d'apprendre à vous connaître. S'écouter parler et réciter son monologue n'a pas plus d'utilité. Vous êtes censé déjà savoir ce qui sort de votre bouche.

Un autre enjeu intéressant est de **l'émouvoir.** Lui faire vivre des choses. La faire rire, l'étonner, lui faire penser à des choses agréables. Qu'elle vous associe à tous ces sentiments qui vont la traverser quand elle sera avec vous.

Amenez-la à se projeter : à quoi ressemblera la vie avec vous, si elle décide de s'investir ? L'emmènerez-vous en trek au Népal ?

Pique-niquer au jardin du Luxembourg ? Dans son optique d'évaluation, elle va essayer de découvrir le monde auquel vous appartenez pour voir s'il est en adéquation avec le sien.

Cela va passer par vos centres d'intérêt, les lieux dans lesquels vous évoluez, les personnes que vous fréquentez, ou encore votre métier. Voilà pourquoi évoquer vos soirées McDo, foot, combat de coq ont peu de chances de faire mouche. Ou alors vous avez définitivement trouvé chaussure à votre pied.

Vous pouvez l'inciter à s'imaginer avec vous avec des projections du *genre : « Tu sais quoi ? Je t'emmènerai à cette expo, j'avais l'intention d'y aller. »*

Bientôt plus d'une heure qu'elle discute avec vous. Tout y est passé : vos univers respectifs, les bienfaits de la musique classique sur les dauphins, et votre plus gros moment de solitude survenu au dernier Jour de l'an. Le tout, entrecoupé de combat de pouces, et *de « t'as un truc sur la joue, bouge pas, attends, il en reste ».*

À ce stade-ci, il est quasi impossible de vous prendre un refus. Si vous ne lui plaisiez pas, elle ne serait pas là. Elle glousse à vos compliments et vous en glisse également au passage. Vous avez très envie de l'embrasser, mais au moment de passer à l'action, votre peur d'être stoppé dans votre élan vous freine. Cette appréhension rend toujours le premier baiser maladroit. Mais partez du principe que vous êtes en terrain conquis. Et si vraiment le courage vous manque, imaginez-moi en tenue de pom-pom girl à m'agiter en levant les jambes. C'est censé vous encourager, pas vous faire rire.

Quand faut-il embrasser ?

Quand la tension est à son comble. Votre meilleure arme, votre regard. C'est lui qui lui signifiera que vous aurez envie d'aller plus loin. Le célèbre aller-retour yeux-bouche-yeux-bouche fait toujours son petit effet. C'est une façon simple de communiquer à l'autre son envie, et par communiquer, j'entends « transmettre ».

De plus, vous partagez assez de proximité physique pour que cela semble naturel. Vous êtes assez près pour l'embrasser sans bouger vos pieds. Il se peut qu'elle soit rentrée dans le jeu et qu'elle aussi s'amuse à épousseter votre veste, ou qu'elle ait attrapé votre main pour une raison quelconque.

Il faut que vous soyez seuls. Vous n'allez pas tenter d'embrasser une fille en plein milieu d'une pièce remplie de ses amis et de son inspecteur des impôts. Le premier baiser est toujours un moment délicat et plus intime qu'on ne le croit. Il doit être vécu comme un aveu. Et un aveu se fait toujours discrètement. S'isoler au préalable est nécessaire, même dans un coin de la pièce. Mais on n'essaie pas d'embrasser une fille quand elle est entourée.

Mettez en place un blanc. Embrasser une fille alors qu'elle vous raconte ses deux années en Argentine est une bien jolie manière de lui expliquer que ce qu'elle dit ne vous intéresse pas. À part la surprendre et la vexer, vous n'arriverez pas à grand-chose. Si elle a la langue aussi pendue que la mienne, bon courage. Attendez un silence et faites le durer quelques secondes. En principe, elle devrait comprendre par elle-même la suite des évènements. Et vous laisser faire.

Sophie doit y aller. Ses copines lui ont proposé de changer d'ambiance et vous-même devez rentrer tôt parce que demain c'est le jour de la poterie. Elle vous laisse son numéro de téléphone et

prend le vôtre. Vous discutez encore une dizaine de minutes et vous vous quittez avec un timide baiser sur la bouche.

En allant vous coucher, des papillons grouillent dans votre ventre. Vous vous endormez fier.

Pauvre de vous. Ce n'est que le début des ennuis. Maintenant, il va falloir la rappeler…

Le code international du téléphone

Le rapport au téléphone est toujours délicat quand on est dans la séduction. Car il doit permettre de perpétuer le lien noué, mais de ne pas être présent au point de supplanter les rencontres réelles.

Pour nous aussi, c'est compliqué. On appréhende toujours le syndrome « du mec qui rappelle pas ». On a toutes un jour fixé notre téléphone en espérant qu'il vibre. Ça donne quelque chose comme : « Allez, maintenant, tu sonnes dans trois, deux… un… Maintenant ! Non ? Alors… Maintenant !… »

Heureusement, il existe un code. Ne pas le respecter vous rend passible d'un râteau et/ou d'une réputation de garçon en demande. Ce serait dommage de flancher à une semaine du jeté de culotte. Je commence à me demander comment vous faisiez sans moi…

1) La règle des trois jours

Bénabar en a fait une chanson. J'ai longtemps remis en cause ce principe mais force est de constater qu'il se tient. Voilà comment nous vivons cette période de latence, nous, les femmes.

Le premier jour, on ne pense pas forcément à vous. Les seuls souvenirs que l'on a de la soirée de la veille sont pré-mojito. On est plus occupées à rappeler nos copines pour s'assurer que les

souvenirs qui nous reviennent ne sont que des mauvais rêves. *« Nannnn ! J'ai pas fait ça !... »*

Le second jour, soit le jour de la reprise des esprits, on se souvient de vous à la pause déjeuner. Les raviolis de la cantine nous rappellent cette blague pourrie que vous avez faite à propos de la farce à la viande. On se dit que vous étiez sympa et que l'on aimerait bien avoir de vos news…

Troisième jour : *« Allez, maintenant, tu sonnes dans trois, deux, un... »*

2) N'initiez jamais deux interactions à la suite

Si vous renvoyez un SMS à Sophie, promettez-vous que c'est le dernier… Jusqu'à ce qu'elle vous réponde. Vous n'êtes pas censé être accro. Vous êtes censé penser à elle et avoir envie de prendre de ses nouvelles. Pas plus.

3) N'envoyez surtout pas de texto bateau

On a tous reçu le fameux SMS « j'ai passé une excellente soirée, bla bla bla… ». Or un texto donne le temps de trouver des alternatives originales. On n'est pas aux pièces, vous avez bien le temps de creuser dans votre esprit. Il en va de même pour le « juste un coucou en passant ». Vous avez eu le temps de développer des sujets de conversation et des blagues. Une private joke vaut mieux que deux *« Bonne nuit »*.

4) Pas de bavardage incessant

Le téléphone sert surtout à lui proposer de vous voir. Passer trop de temps au téléphone avec une fille, c'est vous mettre en danger. Si ça devient votre principal mode de communication, vous en oublierez les autres. C'est comme ça que j'ai collectionné dans mes

contacts une foultitude de garçons avec qui je peux discuter des heures sans jamais les voir. Certains depuis deux ans …

Comment flirter par texto ?

Vous n'avez jamais vu une fille sourire malgré elle devant son téléphone ? Elle regarde son écran et sa bouche se tord pour s'empêcher de pouffer de plaisir. Puis elle tape son texte frénétiquement avant de remettre son portable dans sa poche, toujours la bouche tordue. À moins qu'elle ne se morde les lèvres. À moins qu'elle ne sourie franchement, pour les plus exaltées. Réussir à déclencher ce comportement chez une fille nécessite un minimum de réflexion avant d'appuyer sur le bouton « envoyer ».

Mais la limite entre « drôle » et « lourd » est assez mince. Voici quelques erreurs de débutant :

Ce qui ne fonctionne pas

> **Avoir l'air bourré :** On n'envoie pas de SMS du fond du canapé de la soirée dans laquelle on se trouve. Ce n'est pas parce qu'à l'instant T l'alcool nous a désinhibé qu'il nous a rendu plus marrant. Et n'envoyez rien que vous ne saurez assumer. Prétendre par la suite que vous étiez saoul pour excuser vos débordements ne vous excusera pas et vous fera tout au plus passer pour une personne hors de contrôle.

> **Avoir l'air de déranger** : Vous n'allez pas lui demander pardon de prendre de ses nouvelles. Elle ne vous accorde pas non plus le droit suprême de lui écrire.

Le sous-entendu graveleux : Dans la réalité, vous transpirez à la simple idée de frôler son visage. Alors, lui expliquer en long, en large et en travers ce que vous lui feriez si vous étiez plus proches ne vous aidera pas. Même le mot « coquin » est proscrit. Restez sympa et correct.

Ce qui fonctionne

La private joke : Vous l'avez appelée *« l'écureuil »* tout au long de la soirée (rapport à ses cheveux). Le mieux est de continuer à l'appeler ainsi.

Un peu d'impératif : « Accompagne-moi demain à l'expo Matisse. Ça nous donnera l'occasion de nous voir. 17h, ça te va ? »

La connexion perpétuelle

Quand le flirt est installé après la première soirée, vous pouvez vérifier que vous êtes sur la même longueur d'onde à travers des SMS. Commencez par lui envoyer un SMS en rapport avec ce que vous vous êtes dit plus tôt. Et voyez si elle rebondit. L'échange de SMS devient un « fil rouge » qui va ponctuer sa journée et l'égayer par la même occasion. Pour peu que vous soyez doué pour écrire, ce peut être très stimulant. Mais à utiliser une fois que le rendez-vous est déjà pris. Autrement, c'est comme les conversations interminables, elles ne doivent pas suffire.

Et si, suite à votre première rencontre, le contact ne se fait plus ?

Je ne vais pas tergiverser ou vous rassurer. Votre mère est là pour ça. Pour les plus fragiles d'entre vous, je vous autorise à lire ce qui suit avec un morceau de piano en fond sonore. Une femme qui ne vous rappelle pas n'a pas perdu son téléphone, ni la mémoire dans un accident de voiture. Elle n'a pas non plus été enlevée par des terroristes. La vérité, la voici : vous ne lui plaisiez pas plus que ça.

Le délai pour décréter qu'une fille n'est pas intéressée est d'environ deux jours. Il se peut qu'elle soit très, très occupée durant la journée, mais que, le soir venu, elle se souvienne de votre SMS et ait enfin le temps de vous répondre. Mais si vous lui plaisez, elle finira par le faire.

En règle générale, une fille intéressée rappelle dans les heures suivant un appel manqué. Autrement, passez votre chemin. En ce qui la concerne, c'est déjà fait.

Voilà. Vous savez. Je vous laisse trois minutes pour assimiler la nouvelle.

Ce peut être pour beaucoup de raisons : elle n'est pas intéressée, a d'autres priorités pour le moment, elle a rencontré un sublime blond dans le métro sur le retour de votre premier rencard. Ou son ex, dans un élan désespéré, a fait venir un orchestre sous sa fenêtre pour l'accompagner dans une version à la foi pathétique et touchante de « Tu n'es pas là ». Qu'importe. La seule chose à retenir ici, c'est que cette demoiselle a regardé son téléphone, vu votre prénom affiché, et n'a pas réagi. Ça ne veut pas dire que vous n'êtes pas digne d'intérêt, ça veut juste dire qu'ELLE n'est pas réceptive.

À ceux qui me répliqueront qu'elle tente de vous faire languir, je dirai : « Soit, tentez une interaction. » Un coup de fil avec un message simple du genre : *« Salut, c'est Alex, je t'appelais pour prendre de tes nouvelles, rappelle-moi quand tu es dispo, bisous ! »*

Si elle ne rappelle pas après ça, je vous DÉFENDS de recommencer.

Et si elle revient après un mois comme si de rien n'était, méfiez-vous. Elle a peut-être besoin de booster son ego auprès d'un garçon qu'elle sait réceptif. Ne la laissez pas jouer avec vous, vous n'êtes pas son doudou. Non, croyez-moi, vous n'avez pas envie d'être son doudou. Souvenez-vous qu'on ne couche pas avec un doudou. Au pire, on dort avec quand on se sent chafouine, mais le doudou termine toujours seul dans un coin quand un homme, un vrai, un sexué, passe par là.

Vous êtes face à une fille incohérente

Faites preuve d'un minimum d'amour-propre et montrez-lui que vous savez ce que vous valez ! Si vous voulez justifier ce pénis dont vous êtes si fier, prouvez que vous êtes pourvu des testicules assortis :

> Ne lui envoyez pas/plus de messages. Mieux, oubliez de répondre aux siens de temps en temps.
>
> Cessez de lui dire qu'elle est : *[adjectif qualificatif mélioratif]*.
>
> Ne soyez plus autant disponible si elle vous propose de vous voir.

Bref, fermez petit à petit le robinet à intérêt.

Deux issues à cette crise : soit elle découvre soudain que vous êtes un homme-un-vrai et pour ne pas risquer de vous perdre elle arrête son petit manège. Soit elle va continuer à vous lancer la baballe, pour voir. Si vous n'êtes ni psychologue ni télépathe, ne perdez pas votre temps à comprendre pourquoi elle agit ainsi, sachez simplement que l'intérêt qu'elle vous porte est fictif. Avez-vous vraiment besoin de cela ?

Et si vous tombez sous fixette ?...

C'est terrible mais ça arrive aux meilleurs d'entre nous. Qu'est-ce qu'une fixette ? La fixette est un mélange d'ego mal placé et d'idéalisation. Vous ne pensez qu'à elle, vous êtes en manque alors que vous ne l'avez vue qu'une ou deux fois, et lui prêtez des qualités dont vous n'avez aucune preuve tangible. Et l'attention qu'elle ne vous renvoie pas vous dévore.

Une autre caractéristique de la fixette est que votre flamme n'est pas réciproque. La personne en face de vous n'éprouve pas le besoin de vous donner des nouvelles tous les jours, de multiplier les SMS, ou de se demander en permanence ce que vous faites. Une absence de réaction de sa part vous plonge dans des abimes de solitude ; vous sentez le besoin d'en parler à tout votre entourage, lui demandant de vous aider à décrypter son comportement dans l'espoir que quelqu'un vous dise : *« Mais c'est évident ! Elle est folle de toi ! »* Mais vos proches, objectifs et pleins de bonnes intentions, vous conseillent de lâcher prise. Ils ont raison.

J'ai déjà été sous fixette comme j'en ai déjà été l'objet. Laissez-moi vous dire qu'il n'y a rien, mais alors rien de moins confortable que de subir l'obstination de l'autre. Surtout quand on s'est donné la peine de lui dire « non » et qu'il nous renvoie régulièrement ses « sentiments » à la figure. Sous forme de déclarations, de crises de

jalousie, ou pire, de larmes. C'est horrible, mais dans ces cas, l'intérêt de l'autre est une véritable agression. Surtout si l'on est déjà en couple. Alors, l'heure vous est venue de me faire une promesse :

Promettez sur la vie de votre PlayStation que, jamais au grand jamais, vous ne ferez part à une fille qui a déjà eu la lourde responsabilité de vous éconduire que vous pensez encore à elle. Prenez vos distances. Répétez-vous que, si elle a décidé que vous ne lui conveniez pas, c'est qu'elle a estimé que vous étiez incompatibles. C'est tout. En cas de persistance, gardez vos espoirs secrets et essayez tant bien que mal de vous faire une raison. Si vous persistez après son refus, tout ce que vous ferez sera perçu comme pathétique et/ou effrayant.

Une fixette ne s'avoue jamais, et ne se montre jamais. Jamais. J'insiste. Même des années après. Même dans ces moments où vous avez la sensation d'un changement d'avis de l'élue de votre ego. Parce que la fixette, c'est surtout une affaire d'ego. Si une fille vous a recalé pour décider que finalement vous étiez digne d'elle, c'est à elle de revenir vers vous et de mettre sa fierté de côté pour vous le faire savoir. Vous avez fait votre part du boulot.

Une fixette n'est pas de l'amour. Parce que l'amour va dans les deux sens. Une fixette n'est pas de l'amour parce qu'elle n'est basée sur rien. Vous ne la connaissez pas. Et puis, une fille qui n'a pas conscience de votre valeur ne vous mérite pas, le débat est clos.

Jusqu'au jour où, par hasard, dans la rue, vous la croisez. Teint blafard, mine froissée. Elle rentre de soirée ou, pire, se rend au travail. Et la seule chose qui vous vient à l'esprit c'est : *« Mais comment ai-je pu me mettre dans des états pareils ? J'ai fait un*

foin pas possible pour la conquérir, et aujourd'hui, je n'en voudrais même pas pour mon quatre-heures »...

Sachez-le, ça arrive toujours. Alors, elle peut bien oublier de vous rappeler cette co... Oh ! Un appel en absence !

C'est Sophie. Qui rappelle instantanément dans la foulée. Avant de décrocher, n'oubliez pas. Vous êtes toujours James Bond :

> *- Allô ?*
>
> *- Allô ! Tu vas bien ? Je te dérange ?*
>
> *- Non, tu ne me déranges pas. Enfin, j'ai trois minutes.*
>
> *- Tu as essayé de m'appeler, manifestement.*
>
> *- Oui, je t'ai téléphoné parce qu'un ami à moi propose une lecture de son livre dans un café en centre-ville et je voulais te proposer de m'y rejoindre. C'est jeudi à 19h00. Ça me ferait plaisir de t'y voir...*
>
> *- Pourquoi pas ? C'est quoi, l'adresse ? (Ploup !)*

Votre conversation est interrompue par un bruit d'eau qui clapote. Il va falloir déployer des trésors de *James Bondittude* pour ne pas lui demander si elle est dans sa baignoire. Gardez votre émoi pour quand vous aurez raccroché.

> *- Sur la place de la Gare. En plus, ce bar fait des cocktails à tomber.*
>
> *- Ça me va ! 19h00. Je demanderai à ma secrétaire de me le rappeler...*
>
> *- Je t'attendrai à l'intérieur. Viens avec ton plus beau chignon.*

- Hahahahaha !... (Ploup !)

- Mes trois minutes sont écoulées, je vais devoir te laisser, je t'embrasse !

- Bisouuus !

Le rendez-vous est pris. Vous aussi avez gagné le droit à un bain.

À ne jamais faire lors d'un premier rendez-vous

Place de la Gare, 19h10. Fébrile, vos yeux balaient l'horizon inlassablement. Son SMS – *« Désolée, c'est le bordel dans les transports »* – reçu il y a dix minutes a prolongé le supplice. Vous détestez attendre. Enfin, sortant de terre, elle entre dans votre champ de vision. Elle vous cherche du regard. Son visage s'éclaire et un soupir de soulagement soulève sa poitrine quand elle vous voit.

Oui, elle place un affect dans ce rendez-vous. En témoignent ces talons hauts et cette coiffure élaborée qu'elle a mis du temps à faire tenir. Mais qu'attend-elle de ce rendez-vous ? Vous aimeriez qu'elle vous quitte comblée, de préférence demain matin, mais vous ne savez comment faire ? Voici une petite liste des choses qui vous grillent définitivement.

Mentionner vos ex plus d'une fois

J'ai dit une, et une seule. Parce qu'il peut arriver qu'une anecdote soit pertinente dans la conversation et qu'elle y inclue votre ex. Après tout, elle a fait partie de votre vie, il est normal qu'elle soit présente dans certaines situations. Mais la servir à toutes les sauces tout au long de la soirée va juste laisser entendre que vous êtes affectivement indisponible. Vraiment. Une seule fois. Un joker.

Sinon, faites comme moi : je remplace « mon ex » par « une copine » quand j'ai envie de le citer ou de raconter une histoire.

Pire : en dire du mal

Il m'est déjà arrivé de demander à un jeune homme : *« Combien de temps a duré ta dernière relation et pourquoi s'est-elle terminée ? »* afin de prendre la température sur une éventuelle remise de couvert. J'ai alors été surprise par un flot d'injures et de reproches à l'encontre de cette pauvre fille que je ne connaissais même pas. Certains hommes font cela en espérant rassurer leur future conquête, ou bien pour créer une sorte de complicité basée sur la sempiternelle rivalité féminine : *« Mais toi, tu es différente, et c'est ce qui me plaît chez toi... »* C'est une erreur. Voilà ce qu'une femme équilibrée – et c'est ce que nous cherchons – se dira :

> Qu'est-ce qui me dit qu'il ne parlera pas de moi aussi vertement un jour ?
>
> Cette veine sur la tempe qui sort et ce ton qu'il prend quand il parle d'elle... Il commence à me faire peur…
>
> Enfin, elle ne lui a pas été imposée, cette nana ! S'il l'a choisie c'est qu'elle avait des bons côtés !

Le seul discours à tenir si une fille vous pose cette question, ce qui est plutôt bon signe, sachez-le, est celui-ci :

« Nous nous aimions mais nos caractères étaient incompatibles » / « Nous n'avions pas les mêmes attentes » / « Nous étions arrivés au bout de notre histoire » / « Nous avons grandi chacun de notre côté » / « D'autres personnes nous correspondaient mieux ». Ces phrases sont valables en cas de tromperies, de relations à distance,

de familles invivables, de bébés dans le dos et de relations adultères avec sa jumelle diabolique. Cette phrase sera immanquablement suivie de : *« J'éprouve toujours du respect pour elle, mais poursuivre cette relation aurait été une perte de temps. »* Propre, efficace, sans bavure.

Partager l'addition

Oui, nous sommes au XXIe siècle, la femme assure ses propres revenus et le protocole n'a toujours pas changé. Pour une raison simple : c'est celui qui propose le rendez-vous qui invite. Et, nous l'avons évoqué plus tôt, c'est vous qui aurez initié ce rendez-vous. C'est un signe de galanterie.

Si ça peut vous consoler, quand je croise au hasard de mon portefeuille les tickets de caisse de mes virées Sephora, je me dis qu'un voyage à Bali serait un juste retour des choses : crème unifiante à la protéine de bébé phoque, spray-lissant-tenue-72-heures, forfait dépilation maillot-aisselles-demi-jambes et Mascara volumateur à la soie, au caviar et au jojoba. Notre investissement financier est certes plus discret, mais présent !

Ceci dit, je me dois de vous avertir : une femme qui ne propose pas de partager l'addition, ou ne vous remercie pas lorsque vous le faites, considère cet investissement de votre part comme un dû, et c'est très mauvais signe. Pourquoi ? Parce qu'une femme qui n'a aucune reconnaissance pour vos petites attentions absorbera tous vos efforts futurs sans rien vous apporter en retour. L'idéal : réglez l'addition lorsqu'elle est aux toilettes. Ou si elle est présente, qu'elle proteste au moins un minimum avant de lâcher : *« À charge de revanche, la prochaine sera pour moi. »* Entre nous, une fille qui réagit comme ça mérite une prochaine fois. N'oubliez pas que vous n'êtes pas uniquement là pour vous vendre. Vous avez aussi

le droit de décider que cette fille en face de vous ne vous convient pas.

Vous plaindre perpétuellement

Un homme qui n'arrête pas de se plaindre offre une image très négative de lui-même pour plusieurs raisons :

Tout d'abord, il laisse à présager qu'il ne sait pas voir le bon côté des choses. Du genre à trouver trop de bulles dans son jacuzzi. Même si le cynisme est à la mode depuis l'avènement de Canal + et qu'il semble de bon ton de jouer les blasés, un éternel insatisfait semble une charge de travail trop lourde pour une femme. Si une soirée restau-expos-balade-de-nuit-sur-les-quais ne parvient pas à le mettre de bonne humeur, rien ne le peut.

Une autre chose à ne jamais faire : se plaindre de ce qui compose votre existence. Votre boulot, votre mère, votre appart, vos voisins. Vous devez être acteur de votre vie. Par conséquent, vous révéler insatisfait laisse entendre que vous la subissez. Si quelque chose dans votre existence vous pourrit la vie, débarrassez-vous-en, ou positivez-la. Un homme bien dans sa tête a su se construire une vie conforme à ses aspirations, ou doit être en train de travailler activement en ce sens.

Surinvestir ce rendez-vous

N'invitez pas une femme au Ritz si ce n'est pas votre *« way of life »*. De toute façon, elle s'en rendra compte quand vous essaierez de payer la note avec vingt tickets restos de sept euros cinquante. Votre style de vie reflète ce que vous êtes. Lorsque vous programmez ce premier rendez-vous, pensez « passer un bon moment » et non « l'impressionner ». Autrement, vous laisserez présager que vous n'assumez pas ce que vous êtes.

D'autre part, un premier rendez-vous trop cher met la barre trop haut pour les autres. Si vous lui offrez un trois-étoiles la première fois, elle s'attendra à un week-end en relais-château pour le samedi suivant. Un verre en terrasse qui se transforme en restaurant si le feeling le permet, c'est bien.

La bonne attitude : l'inviter à hauteur de vos moyens, mais faire un effort sur l'originalité du lieu – un café au décor unique reste un café. Pique-niquer dans un parc ne coûte pas plus cher qu'un McDo, mais fait bien plus classe. Ça, c'est pour l'investissement financier.

Pour ce qui est de l'investissement en termes d'énergie, un premier rendez-vous induit qu'il n'y en a pas eu d'autres avant. Et a fortiori que vous n'avez pas encore passé assez de temps ensemble pour savoir ce que vous voulez d'elle. Ne venez donc pas over-looké, et évitez toute déclaration disproportionnée. Ne cherchez pas non plus à l'impressionner outre mesure. Lui raconter avec passion votre dernière opération à cœur ouvert avant de vous rendre compte que cette fille a pour modèle Pamela Anderson, ça fait mal.

Au contraire, ne pas investir du tout, ni en temps, ni en affect

Une des pires choses qu'un mec m'ait faite lors d'un rendez-vous fut de mettre la main à sa poche et de compter sa petite monnaie : « *Attends... six, sept, huit. Vingt... huit euros trente-cinq, c'est bon, on peut aller dîner.* » Et c'est tout ce qu'il comptait mettre dans cette soirée. Je ne suis vraiment pas vénale, mais un garçon qui compte sa monnaie *devant moi* avant d'aller manger manque cruellement de savoir-vivre. S'il n'avait pas voulu dépenser plus, il aurait dû m'inviter à boire un café. Je n'y aurais vu que du feu...

De même, un garçon qui ne prend pas vraiment part à la conversation et reste passif dans le jeu de la séduction n'arrivera pas à grand-chose. Un homme qui ne se dévoile pas, ne pose aucune question, n'essaie pas de me faire rire, ne me porte aucune petite attention, comme sourire, me tenir la porte, s'assurer que je ne suis pas en train de compter les dalles du plafond tellement je m'ennuie..., sera vite éliminé.

Ne rien préparer

Vous serez bien assez nerveux comme ça, n'allez pas ajouter de difficultés aux difficultés. Voici le minimum syndical : choisir un lieu de rendez-vous sympa, une seconde activité pour le cas où vous n'auriez pas envie de vous quitter, vous assurer que ces lieux ne soient pas fermés le jour J, vérifier l'itinéraire, ranger votre appartement pour anticiper un éventuel *dernier verre*, vous assurer que votre slip est montrable, mettre les préservatifs au frigo et un bon vin dans la table de nuit. Temps total nécessaire à l'opération : 15 minutes.

C'est une simple question de bon sens. En ayant préparé votre rendez-vous, vous vous assurez d'avoir l'esprit libre pour vous consacrer à elle et vous limitez les temps morts gênants et autres conversations du style :

> - *Qu'est-ce que tu veux faire ?*
>
> - *J'sais pas. T'as une idée ?*
>
> - *Non, comme tu veux...*

Qui peuvent durer indéfiniment…

S’énerver

Un homme civilisé doit savoir faire preuve d’un minimum de self-control.

Le métro coincé entre deux stations, l’ivrogne qui vous barre la route et vous parle en ouzbek (enfin, je crois), et ce garçon qui lorgne ouvertement sur le décolleté de votre promise ne doivent pas vous faire sortir de vos gonds.

Les deux seules parades à ces déconvenues sont : le flegme et l’humour. Une répartie bien sentie et un calme apparent suffisent à vous dépatouiller des imprévus (à part un immeuble en flammes).

Autrement, s’énerver est très dangereux voire éliminatoire.

Coucher le premier soir ?

Cette question est bien souvent notre apanage à nous, les femmes. Le débat déchaîne toujours les passions. D'une part celles qui s'en défendent sous prétexte de *« respect d'elles-mêmes »*, mais qui finissent toujours par craquer pour un mec qui aura su leur parler, et celles qui prônent le sexe le premier soir et qui un jour tombent amoureuses de leur fuck-friend. Les Américains ont réglé la question de manière factuelle en imposant la règle sociale du troisième rendez-vous. Mais on oublie bien souvent qu'il faut être deux pour prendre la décision de faire l'amour. Et vous, Messieurs, vous retrouvez perdus entre les conventions sociales et votre libido.

On se trompe de débat

L'idée reçue veut qu'un couple qui a « attendu » voit accroître ses chances de longévité. On se retrouve alors avec des garçons et des filles qui en meurent d'envie et estiment se donner une chance en se retenant un peu. Ou encore des filles qui vous font mariner pour vérifier vos intentions et se retrouvent les premières surprises de se voir plaquer le lendemain de la première nuit après un mois de cour assidue. C'est l'instant où je me marre et où je dis : *foutaises.*

Le fait de coucher le premier soir n'est en aucun cas révélateur de ce que vous avez à vous apporter sur le plan relationnel. Une fille jolie, drôle et cultivée rencontrée en soirée ne sera pas moins jolie, moins drôle ou moins cultivée après le coït. Tenez-le-vous pour dit.

L'attirance sexuelle comme catalyseur de l'intérêt

Coucher ou non le premier soir ? Oui, à condition que la tension sexuelle soit à son maximum, quelles que soient les intentions que vous avez envers elle.

Le but du jeu est de l'amener à se dire qu'elle passe à côté de la nuit de sa vie si elle ne couche pas avec vous. Et lorsque ça sera le cas, n'attendez pas, foncez. Cette tension va intensifier la relation sexuelle en elle-même : cela n'en sera que meilleur, pour vous comme pour elle. Le souvenir que vous allez lui laisser sera plus vibrant et ça ne peut que vous servir. De plus, un homme sensuel au lit est souvent perçu comme un homme intelligent. Pour peu que vous soyez un bon amant, utilisez cette carte qui va renforcer votre pouvoir de séduction.

Un piège classique dans lequel beaucoup de gens tombent : dormir ensemble sans faire l'amour sous prétexte de « prendre son temps ». Si vous flirtez avec une fille et qu'elle passe la nuit chez vous, faites l'amour. Ne vous retenez pas sous prétexte de « romantisme ». Dormir ensemble sans faire l'amour fait redescendre la tension sexuelle sans passer par la case orgasme, et provoque des douleurs aux testicules.

Dans la même veine, les pré-pré-préliminaires (jeux de mains le lundi, jeux de bouches le mardi, jeux de vilains le mercredi) ne servent à rien. Si vous y mettez les doigts, le reste doit suivre dans la foulée. L'excuse du « pas de préservatif » n'en est pas une : on fait un point sur son stock avant de l'accueillir et on n'arrive pas les poches vides si on ne joue pas à domicile.

Vous voulez plus qu'une histoire d'un soir ?

Il va falloir prouver votre valeur. Cela fait deux heures que Sophie et vous êtes ensemble. Elle est mignonne, marrante et possède « ce petit plus » qui vous donne définitivement envie d'aller plus loin ? Bien. Il m'est déjà arrivé d'avoir envie d'un garçon mais d'être effrayée à l'idée de le voir disparaître le lendemain. Alors, je retardais autant que faire se peut la première fois. J'avais beau les

allumer et agiter mes seins sous leur nez comme une récompense à leur intérêt façon *« pas de bras, pas de chocolat »,* ça ne marchait pas. Paradoxalement, le dernier garçon avec qui j'ai fait l'amour le premier soir est… mon fiancé.

Alors, ce n'est pas en retardant la relation sexuelle que vous allez la convaincre de devenir votre petite amie. D'ailleurs, on ne convainc pas une fille, on la prend en agissant. Votre attitude, vos valeurs, votre style de vie, voilà certaines des choses qui nous importent. Elle doit pouvoir s'imaginer à votre bras et pas seulement sous votre couette.

Fort de vos nouvelles convictions, vous l'invitez chez vous pour une première nuit maladroite et néanmoins forte en émotions. Le préservatif a fait de la résistance, elle vous a malencontreusement envoyé son doigt de pied verni dans le nez et vous avez dû y regarder à deux fois avant de prononcer le prénom de Sophie, un peu trop proche de celui de votre ex (Sylvie). Malgré tout, le plaisir était au rendez-vous.

Il est une heure du matin. Elle s'endort dans vos bras, ravie. Ses cheveux vous chatouillent le nez, et vous éteindriez bien la lumière mais vous n'osez bouger de peur de la réveiller. Alors, quitte à ne pas dormir, vous pensez. Vous n'avez aucune idée de ce qu'elle veut de vous…

Bienvenue dans la zone de turbulence, le purgatoire des bébés couples, le Koh-Lanta des amoureux.

Période probatoire

Vous ouvrez les yeux en ce matin brumeux et vous rendez compte avec joie qu'elle n'a pas fui, et qu'elle ne s'est pas transformée en vieux chiffon informe qui s'exprime par des beuglements de

détresse. Pire, elle est plutôt jolie avec ses cheveux froissés et sa marque d'oreiller sur le front. Elle, c'est Sophie.

Elle grimace devant son café avant d'ajouter : *« La prochaine fois, je rapporterai du sucre. J'sais pas comment tu fais pour boire ton café comme ça... »*

Parce que prochaine fois il y aura. Même qu'elle est d'accord. Dans quelques jours, vous raconterez vos premières anecdotes en la citant comme *« ma copine »*. Vous le répéterez même plusieurs fois en ajoutant que *« ça vous fait bizarre »*. Serein, fier, vous avez envie de crier *« victoire »*. Quelle victoire ? Vous n'avez marqué que le premier but ! La fin du match est encore loin ! Et il serait malheureux de vous prendre un carton rouge pour quelques fautes d'inattention. Vous entrez en réalité dans le purgatoire du couple. La salle d'attente de la relation à long terme. La période probatoire.

Quand sait-on que l'on est en couple ? Quand l'autre laisse une brosse à dents et un jeu de culottes à la maison ? Quand on ressent le besoin de se donner des nouvelles tous les jours ? Quand on décide de s'interdire d'aller voir ailleurs ? Tous autant que nous sommes avons déjà vécu ce moment de flottement où nous ne savons pas vraiment si nous sommes en couple. On se donne des nouvelles tous les deux jours, on ne se tient pas la main dans la rue, on ne sait pas trop comment appeler l'autre. D'ailleurs, on ne se risque pas encore aux noms affectueux nécessitant un adjectif possessif. Et l'on n'est pas à l'aise lorsque l'autre le fait...

Cette période, même si elle est agréable à vivre parce qu'elle est la prolongation de la séduction, n'est pas la plus « évidente » d'une relation.

Combien de temps dure une période probatoire ?
La période probatoire peut durer entre deux semaines et plusieurs mois. Mais sa longueur est souvent inversement proportionnelle à la possibilité de la voir déboucher sur une relation.

Si vous ne savez toujours pas ce que vous voulez d'une fille au bout de trois mois, c'est que vous avez perçu des éléments qui, chez elle, cadrent mal avec l'image que vous avez de la future mère de votre chat. Peut-être une ultime appréhension. Avant de faire votre choix, demandez-vous ce qui vous retient de la déclarer comme votre amoureuse officielle…

Ma dernière période probatoire était avec… Matthieu. Suite à l'épisode précédent, nous nous sommes fréquentés durant trois mois. Trois mois de restos, de discussions interminables, de gazouillements idiots et de plaintes de ses voisins. Mais rien d'officiel.

La question d'un couple s'était finalement posée… Dans ma tête.

Un soir, chez lui, j'ai pris le temps d'évaluer la situation. Je cherchais silencieusement à le sonder. Mon cerveau fonctionnait à toute vitesse :

> *Alors, on la démarre cette relation ou bien ? C'est vrai qu'il est mignon, intéressant, intelligent, spirituel. Il a le charme exotique et le flegme britannique et je trouve ce mélange délicieux. Alors pourquoi on ne se lance pas ? Hein ? Comme il le dit si bien lui-même : « J'aime autant ta compagnie autour d'une table que seuls à la maison » On s'entend sur tous les plans. Je devrais peut-être énoncer l'idée… Mais je ne suis pas sûre d'en avoir envie, et lui non plus, sinon, il me le ferait*

savoir. Je pense que s'il ne dit rien, c'est que la situation lui convient...

J'ai plongé mes yeux dans les siens. Les mots sont restés dans ma bouche quand…

Matthieu : *Tu sais que je suis vraiment content de te voir ?...*

J'ai souri.

Moi : *C'est vrai, ça ?...*

Matthieu : *Bah, si tu es là...*

Cette dernière affirmation a balayé mes interrogations et prolongé cette période probatoire de quelques semaines….

Si vous laissez votre Sophie dans l'expectative, elle aura tout le temps de développer toutes sortes de comportements hystériques afin de susciter une réaction de votre part. La période probatoire est une torture pour une fille qui est en train de tomber amoureuse. Garder son sang-froid, accepter que l'autre ne nous appartienne pas, le laisser respirer…

Comment met-on fin à une période probatoire ?

Deux méthodes. La méthode « trippes sur la table ». L'un des protagonistes se décide à poser la fameuse question *: « Que suis-je pour toi ? »* Mais, posée trop tôt, elle peut effrayer. Et poser cette question revient à laisser à l'autre le choix de continuer ou de te bâcher.

L'autre stratégie moins engageante consiste à prendre de la distance l'espace de quelques jours, et à observer. C'est souvent

ainsi que j'agis. Je pars du principe que si un garçon veut que je sois sienne, il me le fera comprendre. L'élue de vos nuits vous interroge sur votre soudain changement de comportement ? Redouble d'attention ? Manifeste une crainte de vous perdre ?

Quelques semaines après cette fameuse soirée chez Matthieu, je rencontrais l'homme avec qui je suis aujourd'hui. Période probatoire de 13 heures, nuit de sommeil comprise. Je l'ai annoncé à Matthieu qui m'a souhaité beaucoup de bonheur avant de quitter ma vie.

Je suis très heureuse d'avoir rencontré mon fiancé. Mais il m'arrive de me dire que je ne saurai jamais ce que Matthieu voulait. Aborder la question franchement aurait au moins eu le mérite d'éviter des questions en suspens. Je ne regrette pas la tournure des évènements mais je me dis que si j'avais mis ma fierté de côté, je n'aurais pas ce mauvais goût de quiproquo dans la bouche quand je repense à cette histoire. Je pense qu'une femme qui espère que votre relation devienne exclusive vous le fera comprendre.

Et ce matin, dans votre cuisine, la bouche tordue par son café, Sophie vous demande :

« Dis, ce soir, ma copine Karine fait une soirée. Tu veux m'y accompagner ?... »

Ça, ça s'appelle un feu-vert. Félicitations.

Chapitre III :

La relation de couple

Bienvenue dans le monde du couple

Les hommes peuvent avoir l'impression que les exigences d'une femme en matière d'amour sont trop lourdes. Puisque c'est à eux que je m'adresse, je vais m'efforcer d'être le plus factuelle et le plus pragmatique possible, en segmentant les désirs féminins selon leurs catégories. Mais avant d'aborder ces questions, un principe simple à vous rappeler :

Réciprocité

L'amour se construit à deux. J'aborde les désirs féminins dans la relation, mais il est évident que vous aussi avez des attentes. L'énergie que vous dépenserez doit trouver un écho et la fille pour laquelle vous ferez ces efforts devra vous les rendre.

Vous êtes son homme, son ami, son amoureux, son confident, éventuellement son vilain-coquinou-qui-mérite-une-fessée, mais pas son accessoire.

Un principe important est à intégrer : une histoire d'amour n'est pas composée de deux, mais de trois entités distinctes : vous, elle, et le couple. Le couple étant une entité que vous allez cultiver ensemble.

Ce qui signifie que votre amoureuse va entretenir votre couple au même titre que vous. Et chaque partie attend de l'autre un certain nombre de qualités distinctes.

Qualités masculines	**Qualités féminines**
Confiance en soi	Intégrité
Estime de soi	Honnêteté
Discipline	Loyauté
Patience	« Y croire »
Self-control	Don de soi
Challenge	Flexibilité

Notez qu'autant de facteurs dépendent d'elle que de vous. Sophie a autant d'efforts à fournir pour que votre couple fonctionne. Aucun des protagonistes d'une relation ne doit avoir l'impression de « porter seul » la relation.

Votre petite amie doit également vous apporter sur le plan personnel. Vous aussi aurez besoin d'attention, de tendresse, de sexe, et parfois d'aide. Si la femme avec laquelle vous êtes ne vous comble pas sur tous les plans alors que de votre côté vous cumulez les fonctions sex-toy-cheerleader-cuistot, vous avez le droit de le faire remarquer. Je suis là pour aider les hommes et les femmes à se trouver. Pas pour vous transformer en petites choses serviles prêtes à l'emploi.

Petit exercice pratique

Réfléchissez à votre dernière relation en date. Puis prenez une feuille de papier et notez les réponses aux questions suivantes :

- Qui appelait le plus souvent ?

- Qui était le plus facilement vexé ?

- Qui était le principal initiateur des projets communs ?

- Qui était le plus disponible ?

Si vous avez la même réponse aux quatre questions, c'est que l'un d'entre vous s'investissait plus que l'autre. Et même si ce n'est pas le cas le plus courant, il se peut que, lors de votre dernière histoire…, ce soit vous.

Analyse du match au ralenti

Aurélie, votre ex, estimait que votre dévotion était un dû. Un hommage évident à ses cheveux blonds cendrés et au privilège de l'avoir dans votre lit une nuit sur deux. Dans la mesure où vous portiez la relation à bout de bras, tout ce qu'elle avait à faire, c'était de répondre quand vous l'appeliez, d'accepter vos invitations au resto, en vacances, chez des amis.

C'était également vous qui engagiez les « conversations qui fâchent ». Qui vous assuriez de son intérêt : le très énervant « tu m'aimes ? ».

Les conséquences de cette « prise en charge totale » de votre couple ? Votre ex vous a considéré comme acquis. Et vous a par conséquent accordé moins de valeur.

Il en va de la relation comme de la séduction : celui ou celle qui investit le moins estime avoir le plus de valeur.

Certes, votre cas n'est pas unique, mais la plupart du temps, le schéma est inversé…

La femme porteuse de la relation

Elle est le fondement de ma théorie, et la base de la majorité des incompréhensions entre nous. Car cet équilibre amoureux ne va pas de soi.

Soyons factuels : l'amour, la relation, ses vicissitudes, l'investissement nécessaire à sa viabilité sont le plus souvent l'apanage des femmes. Ne me regardez pas comme ça, je n'invente rien. Que celui qui n'a jamais été accueilli à la maison avec un dîner aux chandelles me jette la première cuisse de poulet. Il n'y a que dans les films romantiques qu'un homme fait de l'amour « la grande quête de sa vie ». La femme porte la relation sur ses épaules aussi sûrement qu'elle en portera les fruits dans son abdomen plus tard.

C'est quelque chose qui fait référence à la nature comme à la culture. C'est notre truc. Ça nous touche, ça nous parle. Nous avons beau nous émanciper, porter des jeans, faire carrière, l'amour reste à notre charge, le domaine dans lequel nous sommes attendues au tournant.

Il va sans dire qu'il existe des exceptions. Et toutes les femmes ne sont pas des romantiques en puissance. Mais voici l'effet constaté : avec la naissance d'une idylle arrive une charge d'efforts nécessaire à son aboutissement.

Lors de la phase de séduction, elle est dispersée de façon plutôt harmonieuse, un peu comme cela :

LORS DE LA RENCONTRE

Investissement à la charge des garçons	**Investissement à la charge des filles**
Aller l'aborder. (Pas évident, je vous l'accorde)	Porter des talons de douze qui esquintent la voûte plantaire, des push-up qui serrent et des jupes en décembre, et sourire.
Faire rire.	Rire à ses blagues.
La faire parler d'elle.	Résister à la tentation de lui avouer qu'en réalité on est fan de Mariah Carey.
L'intéresser en lui racontant son dernier trek au Pérou pour faire le baroudeur.	Faire semblant de trouver son dernier trek au Pérou passionnant.
Lui demander son numéro de téléphone.	Ne pas sourire béatement quand il nous demande notre numéro de téléphone.
Jour 1 : Ne pas l'appeler tout de suite…	Ne pas l'appeler en premier…
Jour 2 : Ne pas l'appeler tout de suite…	Ne pas l'appeler en premier…
Jour 3 : Ne pas l'appeler tout de suite…	Ne pas l'appeler en premier…

L'appeler et l'inviter à boire un verre avec l'air jovial et détaché.	Garder l'air agréable et néanmoins détaché. Et faire en sorte qu'il n'entende pas le parquet grincer sous nos pas de danse.
Trouver un lieu sympa et convivial pour le premier rencard. Régler l'addition, lui donner envie de vous.	Ne pas lui parler de notre ex. Ni de nos émois intérieurs. Ne pas parler d'enfants. Ne pas passer pour une fille facile.

Mais ça, c'est avant la première nuit d'amour. Parce qu'ensuite, la relation se met sur pied. Et elle nécessite toujours autant d'investissement. Mais curieusement la charge d'effort se déséquilibre…

Investissement à la charge des filles	**Investissement à la charge des garçons**
Penser aux anniversaires, préparer quelque chose de romantique, le lui rappeler quelques semaines avant.	Trouver à la dernière minute un bouquet. Avaler son poulet au curry.
Ne pas trop lui en vouloir de ne donner de signe de vie que quand il a le temps, le laisser respirer.	Donner signe de vie.
Éplucher la presse féminine à la recherche des dossiers *« faire renaître la flamme de son couple »*. Éventuellement lui concocter un strip-tease.	*« Ce soir, je vais regarder le match chez Julien. »*
Dégoter une activité à faire en couple, parce qu'un couple qui partage des choses ensemble est un couple heureux.	*« J'ai une deuxième manette pour la PlayStation, si tu veux. »*
Continuer à prendre soin de soi malgré les soucis du quotidien pour qu'il continue à nous trouver superbe.	Changer de chaussettes tous les jours. Enfin, celle-là a l'air encore mettable…
Faire des projets, les mettre en place, attendre le moment opportun pour les lui proposer, ne pas le brusquer.	*« Vivre ensemble ? Whoh, Whoh, Whoh ! »*

Instaurer le dialogue, veiller à ce que la communication fonctionne, mettre des mots sur les maux et chercher des solutions.	*« Qu'est-ce que j'ai encor[e] fait ?... »*

Sceptiques ? Bien. Pour ceux qui sont en couple, je vous invite à effectuer le test suivant :

Prenez un des efforts cités précédemment dans la colonne de gauche, donc attribué généralement à votre dulcinée. Par exemple, demandez-lui une franche discussion si un malaise pèse entre vous, invitez-la à dîner dans un décor surprenant ou faites-vous beau sans raison. Et observez sa réaction.

> Phase 1 : Elle se demande ce que ça cache. C'est dire si elle n'a pas l'habitude.
>
> Phase 2 : Dans un élan extrême de gratitude, elle vous récompense par un petit câlin.
>
> Phase 3 : Elle fait votre promotion auprès de sa mère et de toutes ses copines.
>
> Phase 4 : Vous avez la paix. Elle est d'humeur délicieuse. Elle vous regarde comme si vous étiez *Johnny Depp*.

Prenez le temps d'analyser votre dernière relation de couple, en vous référant à mon tableau précédent, une fois votre amoureuse acquise, quels sont les efforts que vous fournissiez ? Et quels étaient les efforts fournis par votre bien-aimée ?

Mais pourquoi nous, Mesdames, investissons-nous autant ? Beaucoup de facteurs entrent en compte. Le principal étant surtout d'ordre social. J'ai l'intention de développer ce point de vue plus en longueur. Mais quand on a conscience de cela, on comprend mieux l'affect que nous mettons dans nos rapports avec vous, Messieurs.

Les raisons peu avouables de se mettre en couple

Le couple présente des avantages sociaux et pratiques. Que je classe parmi les « plus » du couple. Mais ces bonus collatéraux ne doivent pas être la raison prédominante pour laquelle votre amoureuse vous choisit. Vous devez vous sentir aimé pour vos qualités : fossettes au sourire (entre autres), optimisme à toute épreuve, et une passion commune pour la peinture sur galets.

Si les raisons pour lesquelles vous êtes choisi vous semblent « extérieures » à vous, méfiez-vous. Vous n'êtes pas un employé interchangeable. Je mets donc un *Warning* sur les motifs d'engagement suivants :

La réalisation sociale par le couple

En tant qu'ancienne célibataire chronique, j'ai eu le droit au best-of de ce que l'on peut faire de pire à une femme seule : regards compatissants, agressifs, méprisants, commentaires faussement gentils : *« Comprends pas, tu n'es pas si laide ! »* et autre *« Ça arrive à des gens très bien tu sais ? »...*

Être en couple, c'est obtenir une preuve publique que l'on est *« aimable »* au sens étymologique du terme : capable d'être aimée. Être installée dans une relation à long terme, c'est faire savoir à la face du monde que *« quelqu'un sur cette planète est d'accord pour reconnaître que je suis la meilleure personne sur terre et qu'il*

n'envisage pas sa vie sans moi. Pire, il est prêt à renoncer aux autres individus du même sexe que moi, par amour ». C'est un peu comme ça que je le vois quand je vois une fille brandir son nouvel amoureux comme un trophée.

Une femme qui agit ainsi n'est pas pour autant une folle assoiffée de reconnaissance sociale. Cela signifie simplement qu'elle est fière d'avoir été choisie.

Pour l'heure, vous êtes toujours face à Sophie et sa proposition de soirée chez son amie. La réponse sera proportionnelle à votre degré d'implication dans vos vies respectives. Vous avez passé la période probatoire avec succès, ses tangas font connaissance avec vos boxers *Calvin Klein* dans votre tiroir et vous lui achetez machinalement ses *Chocapic* quand vous faites vos courses. Vous ne pouvez pas vous être autant investi sans être sûr que votre relation soit viable. Alors, assumer cette relation de façon officielle semble la voie la plus logique.

« Faire de vous une honnête femme »

Connaissez-vous cette expression ? Elle était couramment employée par les générations précédentes et elle désigne le fait d'épouser une femme pour lui faire atteindre le statut de personne *« digne et socialement adaptée ».* Voyez tout le respect que l'on cache derrière un « Madame ». J'ai observé le phénomène autour de moi lorsque je me suis casée. J'ai eu la sensation d'avoir été « pardonnée » pour mon expérience amoureuse. Encore que je n'ai pas l'impression d'avoir eu quelque chose à « racheter ». S'installer dans une relation durable « annule » les relations passées et offre une soudaine crédibilité. On prête aux femmes en couple une certaine sagesse, une sorte de compétence. Comme si l'amour était une activité qui demandait une certaine technique,

une dextérité, un savoir-faire… D'ailleurs, ne dit-on pas « réussir » son mariage ou son couple.

Observez attentivement la façon dont votre petite amie vous présente ou met en scène votre couple. Elle étale (ou invente) votre bonheur ? Décrit votre quotidien comme un chemin pavé de roses alors que vous vous êtes engueulés trois fois sur le trajet pour arriver ? Snobe tout à coup Léa et Cloé, avec qui elle formait le « Gang des chasseuses du VIP Room » ? Si cela vous dérange, faites-le-lui savoir : elle est votre petite amie. Pas un président en campagne qui parade le soir de son investiture avec son épouse. Vous avez le droit de refuser la représentation.

Recherche colocataire

La société nous récompense d'avoir su nous engager : les menus pour deux au resto, les tarifs « couples » des billets de trains, les formats « économiques » de nourriture dans les supermarchés, les invitations à dîner, les vacances…

Le mariage réduit les impôts, et en règle générale, la vie coûte moins cher.

Les surfaces louables pour un appartement se multiplient par trois, voire quatre, les tâches ménagères prennent moins de temps. Un couple qui souhaite conserver le même niveau de vie qu'une personne seule n'a besoin que de 50 % de revenus supplémentaires. Être en couple, c'est disposer de plus de temps, d'argent et de considération.

Ce sont des arguments auxquels hommes et femmes sont sensibles. Et il est très tentant de se mettre en « ménage » par pure convenance économique. Le seul moyen de ne pas vous laisser berner par les sirènes des demi-tranches d'impôts est de se bâtir

une situation assez satisfaisante pour ne pas avoir besoin de l'autre, financièrement parlant.

Votre réalité est-elle assez intéressante ? Prenez les choses dans le bon sens. Construisez une vie assez grande pour vous contenir. Et une fois que ça sera fait, vous y ferez entrer une femme.

La peur de la solitude

Vous avez désormais compris qu'être célibataire était perçu pour certaines femmes comme une sorte d'affront social et la preuve irréfutable que *« quelque chose cloche chez vous, puisse que personne ne veut de vous »*. C'est terrible mais c'est comme ça, je ne l'invente pas, mon meilleur ami lui-même m'avait parlé d'une fille qu'il venait de rencontrer en ces termes : *« Bah elle a trente ans et elle est seule. C'est louche, n'est-ce pas ? »* Alors qu'il avait lui-même trente ans.

Mais le célibat n'est pas juste un fardeau social. C'est également devoir se gérer seul(e). Gérer sa vie, sa sensibilité, son amour-propre...

Solitude : obligation d'être sa propre source de bonheur

Être seul(e), c'est être privé(e) d'une source de bonheur simple. Comme de se réveiller le matin dans les bras de quelqu'un, de trouver sa boisson préférée dans le frigo parce qu'il ou elle a pensé à vous en faisant les courses. Comme les petits bisous et les galipettes régulières.

Être seul signifie devoir créer du bonheur par ses propres moyens. Se construire une vie qui nous va et qui nous apporte la même dose de joie que si l'on avait trouvé « sa moitié d'orange ». Souvent, le travail permet de s'investir et de tirer beaucoup de satisfaction. Mais cela implique d'être passionné par ce que l'on fait et d'en

faire son sacerdoce. Mais que faire quand notre métier nous ennuie au point de compter les minutes derrière son bureau et d'attendre avec impatience le mois de mai et les RTT ? Eh bien, trouver une activité qui nous passionne et dans laquelle on est prêt à investir tout notre temps. Et si l'on ne trouve pas ? Le vide nous étreint et on n'a aucune idée de la direction à prendre…

Être célibataire signifie être responsable de son propre épanouissement personnel, et ça fait peur.

De vous à moi, je pense que certaines personnes prennent le problème à l'envers.

L'amour est bien souvent le résultat d'un apprentissage de la solitude. La solitude vous donne du temps pour affiner vos critères de sélection, développer votre indépendance et construire une vie dans laquelle vous aurez envie de vous rouler.

Tutelle implicite

Le schéma que je m'apprête à décrire est de plus en plus rare car des années de féminisme ont au moins eu le mérite d'apprendre aux femmes à être autonomes.

Les femmes dont je parle ne sont clairement pas viables pour une relation amoureuse équilibrée. Prière d'en photographier les plus jolis spécimens et de me les renvoyer : c'est pour la science…

Elle vous prend pour son père. De la fille à l'épouse.
Papa, c'est malgré tout le premier homme que l'on a aimé, c'est celui qui ne dit que très rarement « non ». Autant Maman se sentait la charge de notre éducation et avait parfois la lourde tâche de jouer les « mauvais flics », autant Papa, plus détaché de la situation – d'autant qu'à ses yeux on est toujours la princesse de 5 ans et

demi qui lui fait des grands yeux de chaton –, ne voyait pas le mal à nous gâter et à céder à nos caprices.

La technique maison élaborée par toutes les petites filles du monde : celle du sautillement sur genoux – yeux humides, voix nasillarde. Et parfois, même bouche tordue par notre faible tolérance à la frustration. Trois minutes de négociation, pour un résultat optimal. C'était simple et tout ce qu'on avait à faire, c'était de ressembler à un *cupcake*.

Et puis l'enfance, c'est la période où l'on est à l'abri du monde. Où notre plus gros problème, c'est Baptiste à la récré qui nous a volé notre goûter. Quand on nous demande ce qu'on veut faire plus tard, on répond « chanteuse ».

À la fin de l'adolescence, quand nos caprices commencent à coûter plus cher, on se confronte aux limites de cette technique. Les minutes de négociation se rallongent : *« Allez, t'as bien dans ta poche de quoi payer la caution de mon premier appart ! »* Jusqu'au jour où elles se soldent par un « Non ». Enfer et damnation.

Plus facile d'obtenir les choses en les réclamant qu'en essayant de les obtenir par soi-même

Mais lorsqu'une porte se ferme, une fenêtre s'ouvre. Les filles arrêtent d'être mignonnes pour devenir bonnes. Alors l'on se tourne vers de nouvelles cibles plus réceptives à leurs nouveaux atouts. Même si les armes ne sont pas les mêmes, la technique reste la même : remuage de cil, sautillement sur les genoux, secouage de nichons, yeux humides, voix qui babille. Efficacité prouvée sur certains naïfs ou vieux beaux.

Forcément, il est plus facile de passer une heure dans sa salle de bains et de secouer les cheveux pour obtenir gain de cause que de

travailler dur pour gagner ce que l'on veut. Quand on est une femme avec un tempérament passif, dépendre de quelqu'un ne dérange pas outre mesure.

Mais avez-vous envie d'une petite fille dépendante, incapable d'obtenir quelque chose par ses propres moyens ? À vous de voir.

Les femmes-enfants sont certes charmantes quand elles vous racontent leur dernière après-midi piscine avec les yeux grands ouverts et la voix qui ronronne, mais fatigantes à la longue quand il s'agira de les sortir, de les nourrir et de subir des caprices. Ne vous engagez pas auprès d'une femme qui ne sait pas se battre pour obtenir ce qu'elle veut.

Elle décline toute responsabilité

Devenir adulte c'est comme devenir son propre patron. Il faut prendre des risques, apprendre à gérer les obstacles, les impondérables et les régler par soi-même, construire un projet, faire des efforts pour qu'ils aboutissent, travailler dur, faire des choix, les assumer, le tout pour trois raisons : mener une vie dans laquelle on se sent le plus à sa place, la mener sans avoir à rendre de comptes car on ne la doit à personne et gagner en estime de soi.

Pour certaines femmes, le retour sur investissement est bien trop faible. Alors elles se portent candidates pour devenir *des « salariées de la vie »*.

Le contrat : Renoncer à avoir ses aspirations propres, à cultiver sa personnalité et son talent, épouser les causes de l'autre, dépendre indéfiniment de quelqu'un et devoir tolérer le pire sous prétexte que, si on ne le fait pas : *« Qu'est-ce qu'on va devenir ? »* Minauder, être jolie, être un signe extérieur de réussite au même

titre que la maison de banlieue ou l'Opel Vectra. Affronter l'ennui d'une vie sans défis.

Le salaire : Ne pas s'embarrasser du principe de réalité, ni de remises en cause existentielles, être exonérée de choix déterminants pour la suite des évènements, avoir tout le loisir de reprocher à l'autre que les choses *« ne se passent pas comme il le faudrait »*. La certitude de ne pas être à l'origine de dégâts puisque, pour causer des dégâts, il faut que nos actions aient un impact sur les évènements.

Le résultat : Une femme aigrie qui vous reprochera toute votre vie son absence de bonheur. Et qui au mieux vous quittera sous le coup d'une crise existentielle à cinquante ans sous prétexte *« d'être passée à côté d'elle-même »*. Je dis « au mieux » car, si elle ne vous quitte pas pour faire le tour du monde en trottinette, c'est une dépression qui l'attend. Et si vous ne voyez pas où je veux en venir, je vous renvoie directement vers les plus beaux films à la guimauve français qui traitent du sujet. Il y a de quoi faire.

Hors du couple, point de salut….

Tout le monde le dit. Hollywood est d'accord, *Marie-Claire* l'a bien compris, la publicité nous conforte dans cette idée. Maman me l'a clairement fait sentir lorsque qu'elle m'a vue multiplier les relations foireuses. Même Michel Sardou a trouvé bon de nous rappeler à l'ordre dans *« Être une femme 2010 »*.

Une femme peut vendre des millions de disques, vivre de sa passion, ouvrir une école dans un village d'Afrique, sauver un bébé d'un immeuble en flammes, on considérera bien souvent qu'elle aura raté une partie de sa vie si elle n'a pas trouvé l'amour. J'incite les plus sceptiques à faire un tour du côté des livres de développement personnel. Ceux qui fonctionnent le mieux auprès

des femmes sont ceux qui promettent « *de trouver l'amour et de le garder* ».

J'appelle ça le syndrome Jennifer Aniston. Jennifer Aniston est jolie, a beaucoup d'humour, elle est riche, possède une filmographie plus longue que sa liste d'amants et a les mêmes amis depuis 15 ans. Mais elle sera toute sa vie perçue comme l'éternelle cocue de Brad Pitt. La copine célibataire que l'on plaint parce qu'elle a perdu l'archétype même du beau parti. Que celui qui n'a jamais ouvert un « Closer » me jette le premier numéro.

J'ai moi-même, depuis toujours, eu tout le loisir d'ingérer, de façon plus ou moins subliminale, des préceptes concernant l'amour. À doses homéopathiques, mais constantes et régulières. Je vous livre ce que j'ai entendu, dans le désordre :

> - Être choisie par un homme est un honneur, pas moins.
>
> - Être en couple reste la meilleure preuve sociale qui soit pour toi, femme.
>
> - Tu ne dois surtout pas faire preuve de trop d'indépendance ni de trop de liberté afin de ne pas effrayer ton homme.
>
> - Mourir seule reste le pire châtiment que la vie puisse t'infliger.

Le pompon fut la magnifique piqûre de rappel subie lorsque j'ai eu le malheur de refuser la demande en mariage de mon ex :

> - Méfie-toi, tu ne seras pas toujours aussi jeune ni aussi belle et tu finiras par regretter d'avoir refusé la demande de ce garçon qui répondait à tous les critères en vigueur nécessaires pour lui apposer le label « Bon garçon ».

J'ai dû avaler ce refrain à tous les repas durant deux ans.

L'amour est devenu une affaire sociale, d'où, parfois, les constats suivants :

1) La femme parle beaucoup d'amour

Avec ses copines, sur internet, et parfois même, elle le chante. La première rencontre est racontée comme la Genèse de la Bible, nos premiers rencards sont automatiquement suivis d'un compte rendu par SMS. Certaines poussent même le vice à téléphoner à leur meilleure amie à peine avez-vous filé sous la douche.

Les soucis conjugaux nécessitent une réunion spéciale du conseil des copines. Avec une clause de confidentialité étendue aux autres membres actifs du groupe. Quant aux ruptures, n'en parlons pas. Elles occasionnent un message groupé à tout notre répertoire, annonce officielle sur les réseaux sociaux, et le plan d'urgence soirée-pyjama avec notre bande. Vous pouvez déduire ce que votre petite amie dit de vous à la façon dont ses amies vous saluent. C'est malheureux, mais je ne suis pas là pour ménager qui que ce soit....

Pourquoi fait-elle ça ? Parce qu'à ses yeux, l'amour est quelque chose de normé. Formalisé. On relate sa vie amoureuse pour mieux la valider auprès de ses pairs. Comme une charte qualité-contrôlée où le label devient le regard approbateur suivi du fameux *« je suis heureuse pour toi, tu as l'air épanoui »*.

L'amour étant une priorité, nos conversations entre filles sont aussi notre meilleur moyen de trouver un plan d'action pour mener le plus loin possible l'entreprise « couple » et trouver des solutions à

nos soucis. Surtout quand l'homme reste perplexe face à nos interrogations.

Parce que la base de nos difficultés de communication vient de là : le besoin d'une femme de communiquer avec vous est proportionnel à l'affect qu'elle place dans votre relation. Mais il est des moments où nous ne nous sentons pas aidées…

Une fille désemparée qui tient à son couple va chercher des réponses à ses questions, et des solutions à ses problèmes. Si vous n'êtes pas en mesure de les lui apporter, elle ira les chercher chez ses copines, dans le dernier Biba, sur internet, chez Mme Irma, consultation par téléphone à 30 centimes la minute, auprès de sa mère. Le meilleur moyen d'éviter ce comportement légitime mais agaçant : lui dire la vérité, et accepter de communiquer.

2) Parfois, les sentiments que Mademoiselle éprouve pour vous… n'ont rien à voir avec vous

Ce phénomène ne s'applique pas qu'aux garçons pourvus de grosses voitures ou d'une montre incrustée de caviar. Il peut arriver que ce que votre chérie préfère chez vous, c'est votre mère, votre côté artiste, votre bande de potes ou ce regard envieux que lui offrent toutes ses copines quand vous êtes dans le coin.

C'est malheureusement ce que vous risquez quand vous séduisez une fille en lui vendant votre « *lifestyle* ». L'essentiel tient en ces quelques mots : l'amour étant un élément de réussite sociale pour la femme, il lui arrive de se concentrer exclusivement sur cette réussite sociale, et non plus sur vous, votre personnalité, la compatibilité de vos deux caractères.

3) Parfois, la vie d'une femme s'arrête en même temps que sa relation

Sophie a 25 ans et sort avec Julien depuis 4 ans. Elle fêtait son BTS sur une table du Macumba entre deux bouteilles de vodka quand, l'euphorie aidant, elle invita Julien à la rejoindre. Ils ne se sont plus quittés depuis. Durant leur relation, elle s'est appuyée sur sa stabilité amoureuse pour se concentrer sur ses objectifs personnels. Tandis que ses copines célibataires enfilaient leurs talons de 12 pour chasser le mâle, elle, au chaud chez son jules, révisait sa licence, puis son master. Plus tard, dans leur petit deux-pièces, il n'était pas rare qu'elle s'installe avec ses dossiers en cours dans le salon pour plancher dessus. Elle se concentrait sur son travail, mais la présence constante de Julien la rassurait.

Le couple jouait plus que jamais sa fonction de preuve sociale. Le couple était pour elle une structure solide autour de laquelle elle avait construit sa vie. Aux yeux de tous comme aux siens, elle était devenue « Sophie & Julien ».

Oui mais voilà. Les années défilèrent et avec elle la nouvelle collègue de boulot de Julien, qui portait admirablement bien la jupe de tailleur, et l'enlevait tout aussi bien. Elle sonna le glas du couple, aidée de cette boucle d'oreille négligemment oubliée sur la table de nuit du lit conjugal. Julie fit ses affaires et s'installa dans un studio. Elle suivit le protocole habituel : goinfrade au Nutella, annonce aux proches afin de susciter l'intérêt des autres sur son état. Mais comment fait-on quand le couple était une entité autour de laquelle on avait articulé le reste de sa vie ? Quand la majorité de notre confiance en soi tenait sur ce sentiment *« d'avoir été choisie »* ?

Il n'est pas rare que la fin de la relation provoque un déséquilibre. Une femme en pleine rupture n'est pas juste triste, elle est déboussolée.

Ne jouez pas les naïfs avec moi. Tous autant que vous êtes, vous avez un jour ramassé une jolie fille à la petite cuillère pour vous engouffrer dans cette faille narcissique toute fraîche, sachant pertinemment qu'en temps normal vous n'êtes *« pas son genre »*. Vous sonnez chez elle, la fleur au fusil, un menu C-12 du japonais du coin de la rue entre les mains en vous disant que *« sur un malentendu, ça peut marcher »*.

Une fille en pleine rupture est-elle l'occasion de *« coucher surclassé »* ? Malheureusement, oui. Je déteste cette idée, mais nous avons toutes dans notre CV amoureux un amant erreur de casting qui le prouve. C'est fourbe mais ça fonctionne. Tout bouleversement dans la vie d'une femme va la pousser à adopter des comportements ayant pour but de se rassurer. Une rupture, qu'importe l'instigateur, va ébranler ses protagonistes dans leur aptitude à plaire, à séduire, à être « aimables ».

C'est à double tranchant. Un garçon qui attend la faille narcissique n'a pas confiance en sa valeur. Vous pensez sérieusement que *George Clooney* a besoin de jouer au consolateur pour rentrer chez lui accompagné ? Non. Je dépense beaucoup d'énergie pour vous donner confiance en vous et vous apprendre à développer votre propre valeur. Ce n'est pas pour vous voir choisir la solution de facilité ! Alors, plutôt que de servir de roue de secours, travaillez sur vous pour devenir son *George Clooney*.

Gare aux femmes qui n'attendent que vous pour être heureuses

Comme je vous le disais plus tôt, l'amour est la source de joie la plus fulgurante dès lors que vous rencontrez quelqu'un qui vous apporte ce dont vous avez besoin.

C'est vrai, l'amour est un bonheur qui vaut le coup de se battre et de s'investir. Parce que ce que l'on récolte en retour se répercute sur tous les autres domaines de son existence. Mais une femme devrait avoir d'autres buts dans la vie que de tomber amoureuse et se marier.

Il doit y avoir dans le parcours d'une femme un moment salutaire où, face à elle-même, elle se concentre sur son potentiel et sur les grands objectifs qu'elle devra poursuivre à moyen ou long terme. En excluant l'amour de sa vie pendant un laps de temps. C'est un passage nécessaire à notre propre équilibre, durant lequel on fait le point sur qui nous sommes, sur nos talents et la façon dont on va les utiliser pour s'accomplir. Et traverser ce genre de phase permet de relativiser les choses de l'amour pour les aborder de façon plus calme et plus pragmatique. D'apprendre à se suffire à soi-même et par conséquent de ne pas tenir un homme pour seul responsable du tour que prendra sa vie.

Paradoxalement, c'est à ce prix que l'amour finit par arriver. Mon fiancé a avoué être tombé amoureux de moi le jour où je lui ai raconté avec passion mon grand projet dans la vie. Il m'a dit qu'il avait aimé la lumière que j'avais dans les yeux lorsque j'en parlais. C'est bête mais durant toutes ces années, la recherche de l'amour avait été ma quête, mon épopée. J'avais un manque d'amour-propre à combler et de l'énergie à revendre. Il fallait bien en faire quelque chose… Il m'est déjà arrivé de lui dire : *« Si tu m'avais rencontrée plus tôt, tu ne m'aurais pas aimée… »*

Je suis sérieuse. C'est une mauvaise idée de choisir une femme qui se sent incomplète seule. Être en couple pour combler le vide de sa vie est une mauvaise raison et je vais vous expliquer pourquoi :

Une femme pour qui l'amour est la priorité ultime va investir la quasi-totalité de son énergie dans votre relation. Le reste, elle va le garder pour appeler ses copines et parler de votre relation. Elle va aussi y mettre tout son affect. Et si l'amour n'est pas également VOTRE priorité ultime, elle vous reprochera sans cesse de ne pas *« faire attention à elle »*. Parce qu'elle s'ennuie sans vous.

Elle essaiera de devenir votre propre priorité, mais pas de la bonne façon. Elle ne fera que vous barboter du temps et considérer tous les autres aspects de votre vie comme ses ennemis. Une femme dont vous êtes l'unique source de bonheur ne comprendra pas que vous soyez très occupé. Ou que, parfois, certains objectifs vous absorbent de façon ponctuelle.

Notre génération est celle de la transition

Avant, le mariage était surtout une alliance domestique. La famille était une micro-entreprise où chacun avait son rôle :

Madame signait pour la procréation, l'éducation des enfants, l'intendance, le soutien inconditionnel. Et pour toute souscription avant ses 25 ans, elle recevait en cadeau un statut social, le droit de faire l'amour en toute bonne conscience, et de magnifiques cornes (ne nous mentons pas).

Monsieur avait pour charge de subvenir aux besoins de la famille et toutes autres sortes d'activités qui nécessitaient des biscottos. L'amour était rarement la raison première d'une union. C'était plutôt le « petit plus Periglionni ». Par conséquent les critères de sélection du futur époux étaient plus pragmatiques. Un adage

disait : « La femme tombe amoureuse du pirate mais épouse toujours le banquier. » Et puis la procréation ajoutait à l'aspect indéfectible des liens sacrés du mariage.

Certes, le mariage reposait surtout sur son aspect social. Mais il durait toute la vie. Le divorce était interdit, les relations hommes-femmes étaient codifiées, et quiconque sortait des sentiers battus était rappelé à l'ordre. Je n'envie pas les générations précédentes mais ça avait le mérite d'être simple. Écharpez-vous, cocufiez-vous, tout ce que vous voudrez, mais restez unis.

La génération de nos parents a vu s'accroître ses libertés, avec celle-ci est né le concept du mariage d'amour, et la démocratisation du divorce. On se choisit pour un éclat de rire, pour une première rencontre spéciale, pour le temps qu'il faisait ce jour-là, pour une cour assidue, pour un signe du destin. Le romantisme devenait le facteur prépondérant dans la relation. Le degré d'engagement était proportionnel au rythme cardiaque en la présence de l'autre. On se marie par passion, par intuition.

Ce fut le cas de Monique, 54 ans, mon ancienne collègue, divorcée depuis 5 ans, mère de deux enfants. C'est les yeux voilés et l'air amer qu'elle me raconte sa rencontre avec son ex-mari :

> **Comment vous êtes-vous rencontrés ?**
>
> *En boîte de nuit. Il m'avait offert un verre. J'avais flashé sur ses yeux clairs et son teint mat. Je n'aurais jamais cru pouvoir intéresser un mec aussi beau. Parmi toutes les jolies filles présentes ce soir-là, c'est sur moi qu'il avait jeté son dévolu. J'étais tellement flattée. Il avait un petit côté sauvage et était très bien bâti.*
>
> **Quand as-tu décidé que c'était « Lui » ?**

Ça ne s'explique pas. Un sentiment chevillé au corps. J'étais amoureuse, il me manquait quand il n'était pas là. Je l'admirais. On sortait beaucoup, on partait en week-end. Il était très attentionné.

Au bout de combien de temps avez-vous décidé de vous marier ?

Au bout d'un an. Et nous nous sommes mariés six mois après sa demande. Et notre fils aîné est arrivé l'année d'après.

Mais bâtir un foyer sur un coup de foudre, sur l'idée d'une destinée magique qui vous aurait désigné comme « des âmes sœurs » ne me semble pas très réaliste, voire complètement aléatoire. C'est pourtant le choix que font des milliers de personnes qui s'unissent et se choisissent sur un coup de sang dénué de raison, et se désunissent aussi vite. Les statistiques sur le taux de divorce parlent d'elles-mêmes.

Mais il existe autant de mauvaises raisons de se marier que de mauvaises unions : fixette, jalousie, grossesse inattendue, ressemblance troublante avec notre papa chéri.

Notre génération de femmes ne veut pas se tromper d'amour

Quelle est la proportion d'entre nous ayant pour modèle des parents unis et toujours amoureux ?

Malheureusement, une grande proportion de gens rencontrent un de ces deux schémas :

Le premier concerne les enfants de parents divorcés ou séparés. Le second concerne des enfants de parents unis par le confort matériel

et la peur de finir seuls. Beaucoup de couples tiennent « pour les enfants », mais est-ce un réel cadeau qu'on leur fait ?...

Nous avons tous et toutes subi, en proportions variables, les dommages collatéraux des erreurs de casting dont nous sommes les fruits. Un problème symptomatique des filles d'aujourd'hui : nous battons des records en termes de rapport conflictuel au père.

C'est, et de loin, la source numéro un des névroses des jeunes femmes de ma génération. Ne faites pas comme si vous ne le saviez pas.

Beaucoup d'entre nous ont des choses à reprocher à leur géniteur. Son absence, ses erreurs, ou un mauvais comportement envers celle qui nous a mis au monde. Le résultat est sensiblement le même : une blessure originelle qui influence nos relations futures.

Alors, comment bâtir une relation qui marche lorsque nous n'avons aucun modèle de relation équilibrée ? Quand on nous répète que *« l'amour dure trois ans »* ? Quand la fidélité devient un concept auquel nous avons du mal à croire ? Quand nous assistons à des séparations après 20 ans de vie commune, et que nous ne voulons surtout pas faire subir nos échecs à nos marmots ? Et vous vous étonnez de nous voir si exigeantes...

En tant que *« porteuses de la relation »,* nous considérons nos ruptures comme des échecs personnels. Alors, nous remettons en question les institutions, redéfinissons notre vision d'une relation réussie, nous nous mettons en quête de l'homme de notre vie, en essayant de ne pas reproduire le schéma familial forcément chaotique, au vu des éléments que je vous ai apportés. Et cherchons désespérément la recette de l'amour qui dure, dure,

dure... Pour monter une relation « en kit », bricolée avec les moyens du bord.

C'est malheureusement une épopée que nous devons mener sans prédécesseurs. On avance à tâtons, en multipliant les expériences. Un peu perdues entre désir romantique, lucidité, dysfonctionnements internes, et désillusions.

Vous avez la tête qui tourne ? Petites natures. Vous n'êtes pas dans notre esprit depuis trois minutes que déjà vous vous sentez dépassés. Je vais vous rassurer. Je suis juste là pour vous aider à cerner nos attentes, pour nous séduire et mieux communiquer avec nous.

Je devrais vraiment être remboursée par la sécu...

Maintenant, notre génération compte de plus en plus de modèles pragmatiques pour qui *« Aimer pour la vie »* n'est plus notre destin, mais un choix basé sur l'amour, la complémentarité, le soutien mutuel, le sexe qui fait du bruit et beaucoup, beaucoup d'entretien. Et ça fait du bien.

Beaucoup d'entre nous, malgré tout, croyons en l'amour, relevons le défi à coup de réflexion, de thérapie, et d'expériences. Nous apprenons à nous réaliser seules et, comble de la surprise, devenons de meilleures amoureuses...

Ce sont ces femmes-là que je vous propose de connaître...

Un homme est un co-équipier

« Conjuguons nos talents »

La complémentarité est une grande force dans un couple. Je l'observe dans ma propre relation.

Mon homme et moi sommes l'eau et le vin. Il est aussi timide et réservé que je suis exubérante et caractérielle. Pour preuve, la tête de notre banquière le jour où elle nous a vus ensemble pour la première fois. Mon fiancé discutait avec elle des modalités et des frais d'ouverture de notre compte joint pendant que je m'agitais dans tous les sens en lui énonçant nos projets en remuant les mains. Elle nous regardait avec perplexité en se demandant ce qu'on pouvait bien avoir en commun.

C'est quand nous nous sommes mis en recherche d'un nid d'amour que j'ai compris que nous formions une équipe qui gagne : il s'est servi de sa rigueur légendaire pour gérer la paperasse, prioriser et organiser nos recherches et s'occuper de toutes ces tâches administratives qui me donnent envie de me rouler en position fœtale et de me cacher sous un lit. Mais moi, j'ai de l'énergie à revendre et une grande force de persuasion. Je fonçais donc bille en tête aux visites pour défendre notre dossier avec passion et faire en sorte que l'on ne nous oublie pas. C'est devenu notre marque de fabrique et notre principal mode de fonctionnement. Je le booste et l'encourage quand il appréhende certaines étapes, et il m'apaise et me canalise quand je me disperse. Et nous n'avons jamais avancé plus vite que depuis que nous sommes ensemble.

L'alliance de vos talents, c'est un peu comme être un couple de super-héros. La combinaison de vos pouvoirs vous permettra de triompher du mal, de la vilaine dame de la sécu, de la batterie à plat de votre voiture. C'est un des ciments du couple. Mettez vos

valeurs ajoutées au service de votre bien-aimée et observez sa reconnaissance. Qu'elle exprimera au choix par une recette de cake à tomber, ou votre anniversaire surprise.

J'ai recueilli pour vous le témoignage d'une amie, Julie, 26 ans et en couple depuis 7 ans.

> *Olivier et moi sommes très différents dans notre tempérament professionnel. Je suis une casse-cou qui a sans cesse besoin d'être stimulée. Prendre des risques ne me fait pas peur et je travaille plus efficacement sous la pression. Lui est plus pondéré, rigoureux, il aime la stabilité. Lorsque j'ai pris la décision de devenir infographiste en freelance, nous nous sommes concertés. Cela signifiait que mes revenus allaient être aléatoires durant les premiers mois et j'avais peur de ne plus pouvoir assurer ma part de charges du foyer. Il est dans la même entreprise depuis quatre ans et gagne assez bien sa vie. Alors il a pris financièrement le relais, le temps pour moi de me constituer un portefeuille et de décrocher des clients réguliers. Il m'aidait également à définir mes priorités et son œil perfectionniste m'était utile pour peaufiner mes travaux.*
>
> *Puis ce fut à son tour de briguer une promotion. Il a fallu préparer son entretien annuel et calmer sa peur de l'échec. Il m'a également avoué s'être inspiré de ma propre prise de risque pour se motiver. Aujourd'hui, nous sommes tous les deux là où nous espérions être et nous comptons poursuivre notre élévation mutuelle.*

Mais ce conseil ne s'applique pas uniquement pour les projets personnels. Il est également valable pour les projets communs. Un autre exemple est celui de Marie, 32 ans, deux enfants.

Notre aventure commune, c'est notre progéniture. Mais nous n'avons pas la même vision d'une « bonne éducation ». Jeff a à cœur que nos enfants aient « un esprit sain dans un corps sain », qu'ils fassent du sport, terminent leur légumes et acquièrent des valeurs morales. Personnellement, je suis plus préoccupée par leur réalisation personnelle et leur équilibre mental. Ces deux visions des choses sont différentes, mais pas incompatibles. Alors nous agissons en complément l'un de l'autre. Il emmène les petits au parc, va aux réunions de classe de la plus grande, et lui inculque les notions du bien et du mal. Moi, je suis surtout là pour leur donner confiance en eux, répondre aux questions existentielles et amener ma fille de huit ans à se poser les bonnes questions. Cette petite n'a pas l'air traumatisée, donc je pense que l'on va procéder de la même façon pour son petit frère.

« Conjuguons nos défauts »

Certes, elle vous donne des envies de torture quand elle bousille par erreur votre disque dur externe avec son café. Mais lors de votre dernière maladie d'hiver, elle vous apportait de la soupe maison et passait du Vaporub sur votre poitrine. Et puis, avouez que dans le genre *« je presse le tube de dentifrice en plein milieu »*, vous vous posez là. J'en connais qui bombent un peu moins le torse. C'est aussi ça, la complémentarité. Accepter les défauts de l'autre et faire en sorte qu'ils provoquent le moins de dégâts possibles, avec des actions concrètes. Comme la réveiller en avance parce qu'elle n'anticipe jamais ses trajets et que c'est son premier jour de boulot. Et la remercier lorsqu'elle corrige vos fautes d'orthographe sur vos lettres de motivation ou qu'elle repasse votre chemise pour votre première conférence. C'est

toujours mieux que de passer son temps à se renvoyer les pires défauts à la figure…

Et puis, ces défauts étaient là bien avant vous. Certes, les premières semaines, obnubilé par la fossette que votre amoureuse arbore au coin de la joue, vous ne vous en rendiez pas compte. Mais si l'étourderie est vraiment rédhibitoire à vos yeux, vous n'aviez qu'à faire de la maladresse un critère éliminatoire. Fossette ou pas fossette.

Transfert de compétences...

À terme, vous aussi, vous apprendrez à presser le tube de dentifrice de la bonne façon. C'est le petit plus, la cerise sur le gâteau, la figurine en cadeau dans votre boîte de *Chocapic*. Avec le temps, les qualités de votre bien-aimée sont en partie absorbées et elle parvient à gommer certaines de vos petites manies. Parce qu'à force de s'entendre cinquante fois répéter que *« le bac à linge sale, c'est pas fait pour les chiens »,* on finit par y aller tout seul (ne serait-ce que pour offrir un peu de repos à ses oreilles).

« Ces merveilleux malheurs »

Parce que la vie n'est pas toujours une boîte de chocolat. Je parle des épreuves qui vous transforment, qui affectent votre personnalité et dont on met du temps à se remettre. Et pas seulement l'OM qui se fait éjecter en Coupe de la ligue ou une pénurie de frites à la cantine. Décès, licenciement, soucis de santé sont des évènements que l'on traverse tous dans sa vie.

Mais même dans les moments les plus difficiles, il est possible de dégager des aspects positifs. Ici, en l'occurrence, la possibilité de prouver à votre dulcinée que vous savez gérer les situations compliquées quand elle-même est sur le point de déclarer forfait. Vous voulez être Goldorak ? C'est possible.

Témoignage de Sylvia qui raconte la façon dont son fiancé et elle ont affronté le deuil de son père :

> *« Lorsque mon père est mort, je me suis retrouvée une demi journée hébétée, debout, sans pleurer, ni parler. Seulement à tourner en rond comme un poulet sans tête. Dans la mesure où je n'étais capable de rien, Cyril a dû téléphoner aux proches pour s'occuper de la veillée mortuaire, il a même dû prévenir mon employeur. Ensuite, passé le stade de la sidération, il a fallu me consoler des nuits entières et m'écouter ressasser les mêmes histoires. Mon copain m'a sauvé la vie. »*

Faire attention

Faire attention, c'est remarquer qu'elle n'a pas touché à son assiette de tagliatelles au saumon alors que c'est grâce à cette recette que vous avez réussi à conclure. C'est se rendre compte qu'elle ne dort pas depuis plusieurs nuits et rester éveillé pour essayer de comprendre ce qui ne va pas. C'est lui faire comprendre que son rapport à la nourriture devient malsain. C'est prévenir ses proches quand vous la sentez doucement sombrer et que vous ne pouvez plus agir seul.

Nous, les femmes, avons la réputation d'être des grandes lacrymales et d'exprimer facilement nos émotions. C'est vrai quand on sort d'un film qui nous a bousculées, ou d'une dure journée. Mais il arrive parfois que la douleur soit trop lourde et que des mots suivis d'une crise de larmes ne suffisent plus. Moi-même, qui pleure volontiers pour la moindre contrariété, ai gardé mes yeux secs à la mort de ma grand-mère. Aimer quelqu'un, qu'il soit homme ou femme, c'est aussi reconnaître ces petits appels au secours. Plus ou moins discrets.

Grandir ensemble

Les voyages, les accidents de parcours, les obstacles et les moments Nutella, s'ils sont vécus ensemble, vous permettront de rester connectés. Par là, j'entends : *« rester dans le même état d'esprit car traversés par la même vie »*. C'est logique : si elle vous forme avec les mêmes coups de pioche, vous aurez plus de chances de vous ressembler…

Le pouvoir des petites attentions…

Récemment, j'ai eu l'occasion de voir les yeux de ma meilleure amie briller :

Nous étions en train de nous balader quand son téléphone se met à sonner. Elle m'offre un sourire mi-niais mi-radieux avant de m'expliquer : *« C'est le "Mouak" de 19h30 ! L'autre jour, il m'a piqué mon téléphone pour y mettre une alarme tous les jours à la même heure avec un "Mouak" (bruit du bisou-ventouse) qui s'affiche ! Je ne m'en suis rendu compte que le lendemain ! »*

En tant que cynique, j'étais tentée de la regarder avec l'air affligé, mais en tant que fille, j'ai gloussé comme une pintade. Ils sont ensemble depuis un an et ça fait autant de temps que je suis le premier témoin de leurs petites surprises quotidiennes. C'est un des couples les plus complices que je connaisse. Concrètement, ce petit geste ne lui a pas demandé d'investissement colossal, ni en temps ni en argent. Mais cette délicate attention a produit son effet. Le même effet, tous les soirs à 19h30.

C'est le propre d'une petite attention. Elle demande un effort faible mais l'efficacité est garantie. La petite attention porte le message suivant : *« Je pense à toi, et non, à mes yeux, tu ne fais pas*

uniquement partie des meubles. » Ce peut être n'importe quoi, et rien n'est ridicule.

Dans mon couple, notre signature, c'est la bouffe. Comme deux moineaux qui se donnent la becquée au retour de la chasse. C'est terrible pour la silhouette et ça nous donne l'air niais, mais tant pis. C'est notre moyen préféré pour communiquer nos sentiments. Rapporter un croissant aux amandes pour le gouter, s'enfermer dans la cuisine pour préparer un rôti parce que l'autre en rêve, ou encore faire discrètement livrer des sushis parce que l'un d'entre nous est fatigué et qu'il a dû renoncer à sortir pour cause de « travail par-dessus la tête », c'est notre truc. Je ne sais pas à quoi ça ressemble vu de l'extérieur, mais de là où nous sommes, l'avis des autres n'a aucune importance. Alors, si votre petite attention à vous, c'est les Kinder Surprise, assumez.

Mais l'exemple le plus hollywoodien nous vient de mon amie Lydia. Ses collègues en transpirent encore :

> **Lundi** : Depuis une semaine je bosse pour une très grosse boîte. Je me suis plutôt bien adaptée et je me suis même faite au rythme harassant qui m'empêche désormais d'avoir une minute pour moi, mes cheveux, mes ongles et mon shopping. Ce soir-là, au lit avec mon amoureux, je ronchonne face à la grosse journée de boulot qui m'attend le lendemain. Lui me dit que je n'ai pas à m'en faire, que demain sera une belle journée, il en est sûr. Sur le coup, je ne relève pas, ou plutôt je me dis qu'il n'a absolument rien écouté à ce que je viens de lui dire, ça ne peut pas être une belle journée, c'est une grosse journée boulot, enfermée dans un bureau et sans lui pour me faire des bisous.

Mardi – 11H30 : Un colis arrive pour moi. Un bouquet de 50 roses, une boîte de chocolats, une photo de nous deux accompagnée d'un mot doux. Bilan : journée sublime.

Et il n'avait rien à se faire pardonner…

Les petites attentions quotidiennes peuvent aussi être un excellent moyen de faciliter la vie de l'autre. Lui rendre des services gratuits, anticiper d'éventuels besoins, passer pour elle à la poste parce qu'elle travaille tous les jours ouvrés et que, bien sûr, le bureau près de chez elle ferme à l'heure où elle termine sa journée. Je trouve les horaires des administrations tellement vicieux… Se renseigner pour trouver une auto-école près de chez elle parce que vous savez qu'elle a envie de passer son permis. Elle vous le rendra au centuple.

On est dans l'extension de la théorie du couple-équipe. Mais à plus petite échelle. On est plus dans la preuve d'amour que dans le service pratique ou la combinaison des compétences. Pensez plus « joie dans son cœur » que « gain dans son temps ».

Évidemment, même s'il ne s'agit pas de compter les points, l'idée n'est pas de devenir son assistant personnel. Elle devra également prendre soin de vous et saupoudrer vos journées de petites gentillesses qui vous feront vous dire : « Wouah, ma copine est une fée ! »

Si vous ne voyez pas de retour à vos petites attentions, interrogez-vous. A-t-elle des soucis ? Au point qu'elle n'arrive pas à se concentrer sur vous ? Ou bien est-ce réellement dans sa nature de la « jouer perso » ? Peut-être investit-elle autrement, mais avec autant d'ardeur. Peut-être n'investit-elle pas. Retour à la case départ.

La complicité au quotidien

Cultivez vos souvenirs

Ce qu'il y a de bien avec les souvenirs, c'est qu'ils vont se cumuler. Un peu comme les points fidélité de votre carte SNCF. À terme, les souvenirs pèsent lourd dans un couple. Mais ils sont aussi ses racines. Ce truc qui fera réfléchir votre copine à deux fois quand elle aura envie de vous quitter. D'où l'importance de faire en sorte que la vie à deux soit plus pavée de bons moments que de mauvais.

Pour cela il vous suffit de… passer du temps ensemble. C'est aussi simple que cela. Si possible du temps de qualité durant lequel vous vous livrerez à des activités sympas. Certes, vous n'avez pas forcément les moyens de partir en vacances à chaque saison. Mais se créer des souvenirs, ce n'est pas seulement une semaine de rêve aux Maldives. C'est aussi ce cours de guitare que vous avez décidé de prendre ensemble et durant lequel vous vous êtes moqués l'un de l'autre. Ou cette nuit où vous n'aviez plus de métro et où vous avez marché à travers la ville de nuit, et où vous en avez profité pour discuter de choses profondes…

> Lydia me racontait son meilleur souvenir avec Patrice :
>
> *Mon copain et moi n'avons toujours pas eu l'occasion de partir ensemble en vacances. Mais au 31 décembre de l'année dernière, j'avais glissé dans mon sac à main une robe rouge et une paire de chaussures assortie avant d'aller travailler. Nous n'avions toujours pas de plan pour le soir et j'appréhendais : « Ça va se terminer devant l'émission d'Arthur, cette histoire… »*
>
> *Je terminais à 19h00. J'ai demandé à mon bien-aimé d'enfiler un costume et de venir me chercher. Je me suis changée dans*

les toilettes de la boutique où je travaillais et j'ai improvisé une choucroute sur la tête et un maquillage de fête. J'ai fait mon apparition sur le parking en tenue de soirée, me suis engouffrée dans la voiture et lui ai dit :

- Allons à Deauville.

- T'y penses pas ! Tout le monde a eu la même idée que nous ! On n'a aucune réservation !

- Tant pis, on improvisera. On y va, on sera arrivés pour dîner à une heure décente. Et si on ne trouve pas de restaurant, on prend une chambre d'hôtel avec une bouteille de champagne et on s'y enferme...

Deux heures de route plus tard, nous avons atterri dans un petit restaurant succulent. Et l'ambiance y était tellement bonne que le dîner s'est terminé sous les tables et derrières les piliers, à jeter des boulettes de papier à travers le restaurant. Une guerre générale. Nous avons terminé la nuit dans un des grands casinos de la ville. Un de nos meilleurs souvenirs.

De ces souvenirs naîtra la complicité

Ces souvenirs seront votre carburant à *private jokes.* Votre réservoir de blagues que vous ne pourrez faire qu'ensemble car ces moments n'ont appartenu qu'à vous. La preuve qu'elle est la personne qui vous correspond le plus car elle est celle avec qui vous partagez le plus de choses.

Apprenez à vous connaître

Je reconnais un couple uni quand je vois l'un des protagonistes imiter l'autre, se moquer de ses petits travers, ou anticiper ses réactions. Parce que, pour en arriver à ce stade, ils ont dû passer

assez de temps ensemble pour s'être cernés. Même les taquineries sont la preuve concrète que vous avez pris le temps d'étudier l'autre et que ce qu'elle est vous intéresse. Vous la connaissez sous un angle qui vous est propre. Parce que, non content de la voire toute nue, vous la voyez aussi dormir, manger, loucher quand elle se maquille les yeux et parler à la machine à café quand elle refuse de fonctionner.

Ces petites manies vous font rire et la rendent humaine. C'est à ce prix que vous serez assez à l'aise pour vous lâcher à votre tour et la faire rire en dansant en slip devant la télé. C'est un exemple comme un autre…

Beaucoup de femmes sont convaincues qu'il faut *cultiver le mystère* en n'en disant pas trop, en se levant plus tôt pour se brosser les dents, en jouant les divas même après un an de vie commune. Certes, continuer à vouloir paraître sous mon meilleur jour est une très bonne chose, je ne parle pas de se laisser aller. Mais connaître l'autre à un certain degré de naturel vous permet d'être vous-même à votre tour. Et donc de devenir « amis ». Romeo et Juliette étaient certes passionnés, mais ne devaient pas se marrer tous les jours.

Conserver la machine à intérêt

Cela fait des siècles que les générations précédentes reproduisent la même erreur : ne plus faire d'efforts pour se plaire au bout d'un certain temps, considérer l'autre comme acquis, se transformer en une version encore plus cheap des Bidochons, les blagues en moins. Une des phrases que j'ai le plus entendue dans ma vie, juste derrière *« Mais elle va se taire, un jour, cette dinde ! »*, est sans conteste : *« Il n'est plus l'homme que j'ai aimé / rencontré / épousé. »* Je pense que cela résume assez bien la situation.

Il paraît que la passion dure trois ans et qu'au-delà, on est dans *l'amour de construction*. Certes, les papillons dans le ventre au bout du 1346ᵉ texto, c'est pas forcément évident. Mais il est facile de continuer à se regarder les yeux qui brillent. L'admiration mutuelle se maintient. Comment ? Faut vraiment tout vous expliquer…

« Wouaaaah il est beau… »
Quand elle vous a rencontré, vous portiez une chemise cintrée, vous aviez les cheveux gélifiés, et vous aviez même tenté une petite crème *Men Expert* qui combat les 5 signes de l'âge. Réfléchissez : combien de temps vous a pris cette mise en condition complète, douche et extraction des cors aux pieds compris ?

Si du jour au lendemain votre copine oubliait jusqu'à l'utilité de son shampooing et se laissait pousser les poils et les bourrelets, comment le vivriez-vous ? Vous avez de la chance parce que prendre soin de vous prend moins de temps que pour nous. Vos métabolismes vous permettent de perdre du poids plus facilement et même vos chaussures de ville sont confortables. Alors, continuer dans votre lancée, pour vous comme pour elle, est nécessaire. Et ne venez pas me parler de flemme, vous êtes face à une fille qui vernit ses pieds été comme hiver et qui se maquille tous les jours alors qu'elle travaille dans un bureau de 5 m².

Votre amoureuse aura conscience que ces efforts ont pour but de la maintenir près de vous. Elle les prendra comme autant de preuves d'amour. En plus, non content de lui plaire, vous plairez également à ses copines, ainsi qu'aux autres qui essaieront de vous détourner plus ou moins discrètement, ce qui attisera sa jalousie et son ego d'avoir été choisie parmi les autres.

Restez son héros

Parce que c'est bien beau d'avoir étalé vos exploits sportifs et vos samedis bénévolat le soir de votre rencontre (alors que vous n'avez donné qu'une fois de la soupe aux sans-abri dans le cadre d'un travail d'intérêt général). Mais arrêter de réaliser de belles choses lorsque vous êtes en couple va atténuer votre potentiel de super-garçon. Eh bien, pour conserver l'amour de votre super-copine-trop-géniale-que-même-maman-trouve-rien-à-redire, il faut rester un super-mec. Ça va passer par :

> - Conserver vos centres d'intérêt
>
> - Se lancer des défis et se battre pour les atteindre
>
> - Cultiver votre « coolittude » : look, humour, talent particulier…

Je ne parle pas de faire de votre amoureuse une groupie, mais de ne pas perdre votre Mo-Djo.

Désacralisons la fidélité

À défaut d'être fidèle, soyez honnête

Lorsqu'un couple se forme, dans la majorité des cas, la fidélité est la norme implicite. Celle que l'on adopte sans réfléchir à partir du moment où l'on décide de se choisir.

Ne garantissez pas l'exclusivité si vous n'êtes pas en mesure de l'assumer. C'est le manque d'honnêteté en général qui brise un couple, bien au-delà de l'infidélité. Et cela commence avec soi-même. Si, à vos yeux, faire l'amour avec la même femme toute votre vie est un défi impossible, ne faites aucune promesse. Évitez-vous la posture du « traître ». Elle est pire que celle du don Juan

qui s'assume. Et c'est une femme qui vous le dit. Je préfère un garçon qui ne me promet rien qu'un jaloux à l'instinct de propriété déplacé qui prétend m'appartenir et qui va voir ailleurs sans aucune culpabilité. Rien de pire que de découvrir un soutien-gorge dans le lit de son copain quand tout le monde le décrit comme *« un ange tombé du ciel, sérieusement, tu pouvais pas mieux tomber ».*

Les femmes trompent aussi

Ils ont bon dos, les « besoins » invoqués par les hommes. Quand je récolte les secrets des hommes de mon entourage, j'ai parfois l'impression que ces pulsions vous arrangent. Je ne juge aucunement les désirs qui peuvent nous traverser. Comme je l'ai toujours dit à celui qui partage ma vie: *« Toutes les belles filles et les beaux garçons de cette planète n'ont pas disparu le jour où je me suis mise en couple avec toi. »* Justifier vos écarts ainsi vous permet de vous dédouaner de vos actes en invoquant une force plus grande que vous (la nature). Mais une fois de plus, je vais briser vos rêves :

Une femme n'a pas plus de maîtrise sur ses envies que vous. Elle aussi peut désirer son collègue de bureau tellement fort que de savoir sa chambre d'hôtel si proche de la sienne durant le dernier séminaire d'entreprise a été fatal à ses principes. Ce n'est pas pire, ce n'est pas mieux. C'est juste plus facilement admis socialement pour les hommes. Vous racontez en beuglant votre dernière levrette avec cette petite nana croisée au dernier pot de départ ? Vous donnez des coups de coude à vos amis et relatez les menus détails tel un conquérant ? Imaginez votre douce Mélanie, la future mère de vos bébés, celle-là même qui vous attend, inquiète durant vos cinq-à-sept, en faire autant auprès de ses copines… Je vois d'ici des mâchoires se crisper. Et pourtant en quoi serait-ce pire ?

Notre génération est transparente

Lorsque la question s'est posée avec mon fiancé, la première chose que je lui ai dite fut : *« Ne coucher qu'avec moi toute ta vie est une perspective compliquée. Si, dans quelques années, tu m'annonces que tu m'as trompée UNE FOIS, parce que tu as ressenti un désir irrépressible qui t'a dépassé et que tu n'as pas su gérer, je te ferai la gueule pour le folklore, mais dans le fond, je ne t'en voudrai même pas... »*

Sans doute que, sur le coup, la perspective d'une autre fille à califourchon sur MON amoureux me déstabilisera, voire me donnera envie de les trépaner avec une poutre d'acier, mais je mettrai ses actions sur le compte de l'erreur. Au même titre que n'importe quelle autre erreur susceptible d'être commise dans un couple. Je ne suis ni soumise ne défaitiste. C'est ma vision des choses.

Les générations précédentes se promettaient fidélité parce qu'il le fallait, mais n'avaient pas réellement idée de la difficulté que cela pouvait représenter. L'exclusivité amoureuse est une jolie chose, mais notre génération la remet en cause en tant que pilier indispensable au couple. Parce qu'elle n'a pas de compte à rendre et qu'elle se permet de revenir sur ce qui ne lui semble pas cohérent. Je ne donne pas de leçons dans ce domaine, car chacun construit son couple à partir de ses propres convictions.

Il existe des gens pour qui la fidélité va de soi. Ceux-là vivront la fidélité comme une évidence et c'est tant mieux. Il en existe d'autres pour qui « choisir c'est renoncer » et qui en viennent à vivre le couple comme un fardeau. Il serait dommage d'être tellement obnubilé par ses propres désirs d'ailleurs qu'on en vienne à oublier la personne que l'on aime. Mais si vous l'avez choisie,

Mélanie, c'est parce qu'elle est la plus belle, qu'elle vous fait rire, et qu'elle vous soutient quand vous êtes sur le point de craquer.

Pour moi, la fidélité est un choix. Un joli pari que l'on prend de s'aimer et de s'apporter assez de choses pour détourner le regard de l'autre. C'est ce pari qui me pousse à me vernir les ongles de pieds douze mois sur douze, et à me maquiller alors que je travaille de chez moi. C'est ce même pari qui doit vous pousser à briller plus fort que les autres aux yeux de la personne dont vous partagez l'existence.

Le sexe

Chapitre délicat s'il en est, mais faut bien que quelqu'un se dévoue pour aborder la question de façon franche. D'autant que certaines d'entre nous s'obstinent par convention sociale à jouer les petites choses romantiques *« pour qui le sexe est l'unique expression de l'amour entre deux êtres »*. S'aimer est une des meilleures raisons pour faire l'amour mais elle n'est pas la seule. Même pour nous.

Pour les femmes, cumuler les conquêtes n'est toujours pas un motif de fierté. C'est un fait : en matière de sexualité, les hommes et les femmes n'ont pas le même champ de liberté et n'ingèrent pas le même discours. Et ça commence très, très tôt. Je vais vous raconter une anecdote frappante qui date d'il y a quelques années :

> Une amie venait d'accoucher d'un petit Leo. Elle recevait des amis chez elle et l'adorable poupon de trois mois dormait dans ses bras quand le sujet du sexe arrive sur le tapis. L'un d'entre nous s'offusque :
>
> *- Eh mais vous traumatisez le petit ! Si jeune !*
>
> *- Ah bah on va lui inculquer l'essentiel ! répond le père.*

- Tu les baiseras toutes ! chuchote la mère à l'oreille de son bébé (rire général).

- Ha ha ! Par contre, tu n'oublieras pas de changer de discours quand on aura une fille, hein ?...

Personne n'a été perturbé par cette dernière remarque. Cela allait de soi pour tout le monde. C'est le genre de sexisme ordinaire qui s'insinue dans les esprits et qui a la peau dure. Même dans les familles les plus « ouvertes ».

Cumuler les conquêtes est un motif de valorisation sociale pour l'homme et l'inverse chez la femme. C'est ainsi. Mais la plupart du temps, il faut être deux pour faire l'amour. Alors, pourquoi perpétuer cette idée inconsciente selon laquelle le sexe est un combat qui inclut une perdante ? Un jour, une amie m'a confié qu'en se réveillant, son amant lui a dit : *« Toi, les hommes ne te baisent pas, c'est toi qui les baises. »*

Et si on abordait les choses autrement ? Je rêve d'un monde (regard qui fixe l'horizon) où il n'y aura plus ni baiseurs ni baisé(e)s. Un monde où le sexe est un partage et où personne n'a cette douloureuse impression de défaite. Je suis tombée sur un livre de développement personnel datant des années 70 qui s'adressait aux femmes. Et savez-vous quel était le terme le plus employé pour désigner le fait de coucher avec un homme ? « Lui céder ». Tout est dit.

Les femmes sont parfois perdues et il est compliqué dans ces conditions d'aborder les choses de l'amour de façon équilibrée. Elles n'ont pas envie d'être applaudies parce qu'elles ont des amants. Mais elles n'ont pas non plus envie d'être jugées ni d'entendre un homme se vanter en ces délicieux termes : *« Je me la*

suis faite. » Elles ont juste envie de faire l'amour quand elles le veulent. Parce que, parfois, c'est le corps qui parle. Et que, ne pas l'écouter, c'est frustrant.

La grande majorité des femmes aiment le sexe autant que les hommes. Elles aussi éprouvent un « manque » lors de traversées du désert. Pour elles aussi, le désir peut devenir violent, irrépressible, insupportable. L'expression « mal baisée » prend tout son sens quand une femme déverse sa frustration sous forme de mauvaise humeur. Parce que, même si elles ne sont pas physiques, la misère sexuelle chez les femmes entraîne également des conséquences.

Ah ! et une dernière chose : ne soyez pas naïfs. Ne confondez pas vertu et discrétion. La sexualité féminine n'est pas si compliquée. Je préfère dire qu'elle est « intéressante à étudier ». J'ai parfois la sensation que le plaisir féminin est considéré comme un dédale sans fin qui a pour unique but de vous compliquer la tâche, à vous, Messieurs.

Certes, notre désir fluctue en fonction de beaucoup de paramètres et il y a presque autant de façons de prendre du plaisir que de femmes sur cette terre. Mais comme tous les sujets d'études psychologiques et/ou scientifiques, la sexualité, même chez les femmes, possède ses vérités et ses conclusions. Des vérités qui comportent des exceptions. Parce qu'après tout, avant d'être des femmes, nous sommes humaines…

Qu'est-ce qu'un bon coup selon les femmes ?

Des études américaines récentes tendent à prouver que je suis une fille. Mais la certitude étant nouvelle, j'ai longtemps joué les agents doubles afin de recueillir des informations capitales dans chaque camp. Et mes années d'infiltration dans les soirées pizzas-

PlayStation de mes potes m'ont permis de relever bon nombres d'idées reçues.

Le mythe perpétré par ces messieurs veut qu'un bon amant soit un Apollon pourvu d'un sexe magique de dix centimètres de diamètre.

Je vais fortement nuancer et bousculer quelques idées reçues. Le pire amant qui ait traversé ma vie sexuelle avait toutes ces prétendues qualités et cela ne m'a pas empêché de ramasser ma culotte et de fuir. Il lui manquait l'essentiel. Il est vrai que la nature vous offre parfois des cadeaux qui dépassent le double décimètre, ou une forme physique digne d'un sportif de compète. Et les chanceux ne vont pas s'en plaindre. Mais être un bon coup n'est pas qu'une affaire de mécanique. C'est plutôt un état d'esprit.

Le bon coup est un vrai gentil

La principale qualité du bon coup est d'être généreux. Il a compris que le sexe est un sport d'équipe et que jouer perso est contre-productif. Je le sais, c'est une image qui vous parle. Par conséquent il s'assure que Mademoiselle n'est pas laissée sur le banc de touche. Il ne siffle pas la fin du match tant que sa partenaire n'a pas crié « Goaaaaaaaaaaaaaaal ! » et qu'importe les moyens, il ne partira pas sans avoir marqué un ou deux buts. Sinon, il prend trois minutes pour se remettre et il demande un tiers-temps.

Le bon coup aime les femmes

Dans la même veine, il est des erreurs que le bon coup ne fera jamais. Comme de porter un regard critique sur le physique de Madame. La sexualité féminine étant très égocentrée, le regard de l'homme doit faire l'effet d'un miroir amincissant, repulpant, raffermissant. Elle doit se sentir belle, sexy, attirante, bref, Beyoncé. Le bon coup sait lui dire qu'elle est belle, qu'elle sent bon, qu'elle a de belles fesses, que c'est ELLE qui l'excite et rien

d'autre, qu'il adore ce qu'elle lui fait, oui, plus à gauche, qu'est-ce que tu es douée...

Le bon coup est open

Le bon coup, c'est un peu le baroudeur de l'amour. Comme je le dis toujours : l'ouverture d'esprit d'un homme est proportionnelle à celle des cuisses de sa partenaire. Les expériences nouvelles ne doivent pas vous effrayer. Si Mademoiselle lui explique qu'elle a très envie de se faire insulter en allemand dans la position du bretzel, un bon coup ne la regarde pas comme une inadaptée sexuelle. Il la félicite pour sa souplesse et se refait l'intégrale de Papa Schultz. Un bon coup doit laisser sa compagne exprimer ses fantaisies dans leur sexualité. Bon, après, si elle demande à son chien de les rejoindre, il a le droit de dire non, hein ?...

Un bon coup n'est pas en proie au « complexe de la madone et de la putain »

Il sait que chaque femme porte en elle une cochonne débridée et il ne s'offusque pas quand sa chérie, sa petite princesse, celle qui, quelques heures plus tôt, préparait des muffins maison pour sa mamie, celle-là même s'agenouille et lui explique en long, en large et en travers ce qu'elle compte faire dans cette position.

Même la femme la plus douce, la plus docile et la plus respectable a envie de s'amuser. Un bon coup est en mesure de comprendre qu'elle puisse être une personne équilibrée, complète, respectable, et complètement déchaînée au lit.

Certains hommes, lorsqu'ils choisissent leurs compagnes, leur prêtent des qualités et des traits de caractère qu'elles n'ont pas et qui sont uniquement dus à leur statut de femme maquée et fidèle. Notamment un certain self-control et une préciosité qui cadrent mal avec une image de bombe sexuelle. On prête aux femmes une

vertu qu'elle n'a pas et on la pense incapable de dissocier le sexe et l'amour.

Je vais une fois de plus vous affranchir.

Une femme aussi, ça a envie, ça fantasme, ça choisit son pommeau de douche en fonction du débit du jet concentré. C'est frustré quand ça doit dire « non » alors que son corps aimerait hurler « Ouiiiiiiiiii ». Des fois, ça déconnecte les sentiments du sexe. Ça fuit au petit matin, et même pas pour ramener le petit déjeuner au lit. Et comble de la stupeur, il arrive même que ça l'arrange quand il ne rappelle pas. Oui, même la vôtre. Et si vous ne me croyez pas, je me ferai le plaisir d'installer un dictaphone à ma prochaine soirée-filles.

De plus, une femme sait d'instinct si elle peut se livrer sexuellement, ou si elle subira un jugement de valeur. Un bon coup sait la mettre en confiance.

Le bon coup apprend le corps de la femme comme une langue vivante à la fac

Profondément sensuel, le bon coup a saisi le langage du corps et maîtrise ses subtilités. Et il utilise ce talent pour que son amoureuse raye le bois du lit. Ce n'est pas parce que Micheline a hurlé de bonheur la dernière fois que vous lui avez mordu le lobe de l'oreille que Chantal appréciera le même traitement. Le bon coup le sait et offre un service personnalisé, un package adapté aux goûts de chacune. Pour ce faire, il avance à tâtons, au sens propre comme au figuré. Il se concentre sur les réactions de sa partenaire et note soigneusement ses « Oh » et ses « Ah ». Elle s'est tortillée de plaisir quand il a mis sa bouche là ? Il recommence jusqu'à ce que ça fasse tilt. Les femmes aiment les bons coups parce que les bons coups savent ce que les femmes préfèrent.

De même, si Mademoiselle se raidit quand il lui passe la main sur les seins, il comprend que s'obstiner ne sert à rien. Il ne prend pas la mouche quand elle lui dit : *« Non, ça, je n'aime pas. »* Il voit ces critiques comme des occasions de s'améliorer, un peu comme dans la vie professionnelle. Depuis le temps que les hommes se vantent d'être pragmatiques et rationnels. Cela devrait être dans vos cordes, non ?

Le bon coup n'étant pas non plus devin, il lui arrive parfois de demander tout simplement : *« Est-ce que ça te plaît ? »* ou *« Qu'est-ce qui te fait plaisir ? »* Parce que le but reste de se faire du bien, il ne laisse pas sa fierté entraver le plaisir. Double effet Kiss-Cool : savoir ce que Mademoiselle aime et faire ENCORE mieux. Vous passerez pour un être délicat à qui on a envie de renvoyer l'ascenseur.

Faire jouir une femme

La raison pour laquelle le plaisir féminin semble si compliqué : la femme fonctionne par prédispositions.

Dans l'inconscient collectif, l'orgasme féminin est un signe extérieur de virilité complètement aléatoire et aussi compliqué à obtenir que des aveux de Bill Clinton. Parce que certaines jouissent vite et fort, et que d'autres ne pipent mot après trois heures de va-et-vient. Parce que votre amoureuse se surprend à mordre les coussins lors d'un *Quicky*, mais qu'elle n'a jamais été aussi mal à l'aise que lors de votre nuit de noces, parce que l'excuse de la migraine vous échappe, parce que nous ne fonctionnons pas de la même façon.

Mais la jouissance féminine est une source naturelle de fierté chez l'homme, et ça se comprend. Il est gracieux, expressif, et puis quelle fierté quand elle se pelotonne dans vos bras avec un regard

reconnaissant. D'autant plus qu'il sera considéré comme un petit miracle. Bien des hommes considèrent l'orgasme féminin comme

1- Un coup de bol
2- Un échec monstrueux quand il ne vient pas
3- Facultatif.

La bonne nouvelle, c'est qu'il ne nécessite pas de compétences particulières. Juste un peu de bon sens et les quelques conseils que je m'apprête à vous donner.

S'il a la réputation d'être aussi peu accessible, c'est pour une raison simple : il dépend de beaucoup de facteurs externes à la relation sexuelle purement mécanique.

Là où les hommes réagissent à un stimulus, chez la femme, certains éléments extérieurs sont autant d'entraves au plaisir. Certains vous paraîtront même tirés par les cheveux. Voici certains paramètres à vérifier, tel un inventaire de voyage :

1) Elle doit avoir l'esprit disponible

Elle pense à vous et à vous seul. Si elle interrompt une pelle pour vous demander si vous êtes passé au pressing, c'est mauvais signe. Il arrive que la femme, et c'est d'autant plus vrai lorsqu'elle a beaucoup de responsabilités, ait l'esprit entravé par les autres aspects de sa vie. Ne demandez pas à une femme d'être sexuellement éveillée quand elle rentre du boulot et qu'elle sait que l'attendent encore une lessive, un poulet aux épices à préparer, ses impôts à déclarer et son compte-rendu de mission à terminer pour… hier.

La parade : La détourner pour la recentrer sur vous. C'est la raison pour laquelle les dîners en amoureux sont la voie royale vers

le sexe. C'est un moment que l'on partage, où l'on prend le temps d'être ensemble, de se trouver beaux et de jouer avec nos doigts entre les verres à vin. Dans la même veine, une douce étreinte avec un baiser bien donné lui rappellera qu'un homme fait partie de sa vie. J'appelle ça le baiser « ah bah t'es là, toi ! ».

Une autre technique pour les plus gentils d'entre vous consiste à la délester de certaines tâches quand vous savez qu'elles risquent de lui pourrir la fin de journée. Passer au supermarché à sa place ou pourquoi pas cette montagne de vaisselle qu'elle appréhende de faire depuis trois jours et qu'elle regarde comme l'Everest. Libérée de ce fardeau, elle se sentira déjà plus légère pour penser à vous.

2) Elle doit se sentir belle

Une chose très importante à intégrer. À mettre en gras dans vos agendas, à se faire tatouer sur le front, à répéter aux générations futures comme un dicton plein de bon sens : *La sexualité féminine est très égocentrée.* Directement raccordée au désir de l'autre et à l'estime de soi. Une femme qui se sent belle est plus encline à prendre du plaisir. A contrario, une femme à qui l'on ne fait pas sentir qu'elle est désirable a peu de chances de considérer son corps comme une machine à prendre son pied. Quand elle enfile sa nuisette en autruche juste après avoir appliqué sa crème aux protéines de poisson-clown, c'est autant pour elle que pour vous.

La parade : Flattez-la, dites-lui à quel point vous la trouvez sexy, appétissante, sensuelle. Exprimez-lui votre désir de façon physique, en insistant bien sur le fait que c'est elle qui est à l'origine de cette excroissance qui apparaît on vous laisse deviner où. Au quotidien, cela passe par des surnoms plus glamour que « mon caramel mou ». Si vous l'avez choisie, c'est qu'elle a des attraits physiques qui vous interpellent, non ? Faites-le-lui savoir ! Que ce soient ses fesses, sa poitrine, sa peau ou même ses pieds !

Même après des années. Si ses jambes sont toujours aussi galbées, glissez-le-lui à l'oreille de temps en temps.

3) Son corps doit être propice à l'amour

D'après vous, pourquoi les massages ont-ils une si bonne réputation ? Et pourquoi les siestes du dimanche après-midi sont-elles les plus fructueuses ? Parce que les deux mettent le corps dans de bonnes dispositions. Il est reposé, a été agréablement stimulé par des draps confortables ou des mains expertes, ou les deux. Si elle rentre d'une dure journée en grelottant avec le nez bouché, des courbatures à la nuque et sa cheville qui la lance (foutu talon !), il ne va pas être évident de la mettre en condition.

La parade : Certes, vous ne serez pas toujours en mesure d'agir. À moins que vous soyez médecin, et encore. Mais certains bobos sont réparables avec des attentions simples : mettre un bain à couler si elle a froid, lui masser les jambes si elles sont lourdes, le dos si sa chaise au bureau est un instrument de torture, voire faire fondre un comprimé de paracétamol si elle vous dit qu'elle a mal au crâne. Un geste gratuit qui la mettra de meilleure humeur et aura le mérite de la rendre reconnaissante. Ça s'appelle un marché gagnant-gagnant.

4) Elle ne doit pas être fâchée après vous

Parce que moi, m'abandonner dans les bras d'un mec qui me pose un lapin le jour de mon anniversaire, je ne peux pas. Les réconciliations sur oreiller ne fonctionnent définitivement pas sur tout le monde. Une femme, pour prendre du plaisir, a besoin d'être en vraiment bons termes avec son partenaire.

La parade : Que puis-je dire si ce n'est : « la traiter avec respect au quotidien et éviter de coucher avec sa sœur »…

5) Elle ne doit pas associer plaisir et culpabilité

C'est malheureusement le cas pour beaucoup d'entre nous, et la raison pour laquelle nous mettons du temps à lâcher prise. Un petit cadeau de notre éducation : beaucoup de femmes ont été élevées dans l'association *sexe = interdit*. Moi comprise. Et quand, depuis toute petite, on nous a expliqué que le sexe, *« c'était mal »,* avant même de nous avoir dit de quoi il s'agissait, il est difficile une fois adulte de détacher le sexe de sa condition de péché.

La parade : En discuter avec elle si vous êtes assez proches pour aborder la question. Mais c'est le facteur sur lequel vous avez le moins de marge de manœuvre.

D'aucuns me parleront de *Quicky*. Je suis tout à fait d'accord, mais à y regarder de plus près, ce type de rapport sans échauffement d'une durée de 3 minutes montre en main prend en compte les éléments apportés plus haut…

Zones érogènes

Une zone érogène, du grec *eros* l'amour et *genein* produire, est une zone du corps humain qui a une sensibilité accrue, et dont la stimulation peut entraîner la production de sensations érotiques ou d'excitation sexuelle. Ces zones peuvent changer d'un individu à l'autre.

C'est l'apéritif. Le minimum syndical pour réveiller le corps d'une femme. Je sais que vous adoreriez une cartographie précise avec plein de couleurs censées représenter les zones les plus chaudes chez nos amies les femmes. Mais cette carte n'existe pas. J'ai cherché sur Google par acquit de conscience, et quand bien même elle existerait, elle ne serait pas exacte.

Chaque femme possède son propre parcours de jeu. Mais les sondages en la matière permettent de mettre en exergue des zones du corps plus sensibles que d'autres :

La poitrine : Hypersensible chez 90 % des femmes, cette zone à la peau très fine bourrée de terminaisons nerveuses est à manier avec précaution. Mordre ses seins n'est donc pas une bonne idée…

Le ventre : Le ventre est sensible car on se rapproche du sexe. Redessiner la ligne des abdominaux avec la bouche est un excellent starter. Ne me demandez pas comment je le sais.

Le cou : La nuque, Messieurs ! Plus de nuque !

Le pied : C'est un peu l'oncle excentrique des zones érogènes. Il s'invite parfois dans nos préliminaires et on est agréablement surpris. La raison : la plante du pied est bourrée de terminaisons nerveuses à masser doucement. Exercer des pressions sur la voûte plantaire avec le pouce et parcourir l'intégralité de la surface en restant attentifs aux réactions de Madame. Remonter du talon vers le haut et insister à l'intérieur de la cambrure.

La bouche : Ce n'est pas un secret. Qu'il s'agisse d'effleurer du bout des lèvres ou d'un baiser passionné, la bouche est une zone très hot. Et elle signe souvent le début des festivités.

Les fesses : Elles mettent tout le monde d'accord parce que, non contentes de vous inspirer, elles sont sensibles à mesure qu'on se rapproche du sexe. À mordre, à embrasser, et autres joyeusetés.

Le sexe : *Last but not least.* Cette zone bat des records de nervosité. À traiter en dernier pour susciter une légère frustration.

Les oreilles sont à manier avec précaution et **l'arrière du genou** est une légende.

Cette liste est non exhaustive. J'ai l'habitude de dire qu'une femme est un peu une zone érogène géante pour qui sait y faire. Voyez cette exploration comme une chasse au trésor.

Bien évidemment, je n'ai pas oublié notre grand ami. Le pape des zones érogènes, le congrès national des terminaisons nerveuses. Qui nécessite une partie entière tellement il est important et nécessite d'être traité de façon particulière...

Le clitoris, les gars, le clitoris

Le clitoris, c'est notre jouet multifonction. Il nous fait jouir, nous met de bonne humeur, libère des endorphines, facilite notre sommeil, il est accessible sans GPS, fait monter le rose aux joues, détend les traits, prévient les signes de l'âge et régule la bourse mondiale (je suis sûre qu'on peut trouver un lien indirect). Mais il se manie avec précaution. Les films pornos étant de véritables publicités mensongères du plaisir féminin.

Un peu de biologie. Le clitoris est un membre érectile dont la partie externe située au-dessus des grandes lèvres n'est que la partie émergée de l'iceberg. Cet organe bien sympa réagit à la plus petite stimulation. On ne se jette pas dessus comme sur un Kinder Shokobon.

Comment s'y prendre

Le premier contact est le plus délicat. Deux techniques s'affrontent :

La première est le « le tournage autour du pot ». Il s'agit de stimuler toutes les zones autour du sexe, voire autour du clitoris,

afin de susciter une frustration chez votre partenaire. Au bout de dix minutes de ce jeu incessant, elle devrait perdre patience et vous supplier de la combler avec votre bouche.

La seconde est « la montée en pression ». Tant que vous ne connaissez pas la sensibilité de votre partenaire, on se contente d'effleurements du bout du doigt ou de la langue. Si cela n'est pas suffisant, Mademoiselle vous le fera savoir. Après, je conseille d'y aller crescendo. Tant en rythme qu'en pression. Attention, les sensations ressenties lors d'une stimulation clitoridienne sont à mi-chemin entre la volupté et la douleur. D'où l'importance de la délicatesse.

J'ai définitivement renoncé à avoir de la classe dans ce chapitre. C'est pour la bonne cause.

L'orgasme vaginal, ou le Saint Graal

L'orgasme vaginal est perçu comme la quête ultime en matière de sexualité. Vous l'appréciez d'autant plus qu'il s'obtient grâce à votre cher organe. La plupart d'entre vous adorez l'idée de posséder un outil capable de nous faire hurler. Cet orgasme correspond à l'image d'Épinal du sexe.

Freud décrit l'orgasme vaginal comme *« l'orgasme adulte »*. Mais Freud est un homme. Freud n'est pas confronté quotidiennement à la pression de la jouissance vaginale qui nous pousse à la simulation. Un autre souci est cette réverbération de cette pression qui nous pousse à culpabiliser lorsque nous ne jouissons pas lors du coït.

Mais l'heure est venue de vous affranchir de vos illusions :

L'orgasme vaginal est plutôt rare. Seules 14 % des femmes sont vaginales. Sceptiques ? Vous y repenserez la prochaine fois que votre petite amie se tortillera de plaisir dans la position de l'amazone (elle sur vous). Ou la prochaine fois qu'elle vous demandera de continuer à la caresser.

L'orgasme vaginal est beaucoup moins intense et plus diffus que l'orgasme clitoridien. Il s'apparente plus à une vague qui parcourt le corps, tandis que le second est beaucoup plus localisé. D'où les spasmes qui nous soulèvent lors d'un cunnilingus. Si vous tenez vraiment à lui faire labourer la peau de votre dos, je vous conseille une double action pour plus d'efficacité.

Le point G

Situé à l'intérieur du vagin, ce point qui a fait couler tant d'encre tiendrait son érogénéité des parties internes du clitoris. Selon les travaux de *Masters et Johnson*, l'orgasme ferait toujours intervenir le clitoris, quel que soit le lieu de la stimulation externe ou interne. Le clitoris serait selon ces auteurs au centre de la sexualité féminine. Cette nouvelle notion anatomique que l'on doit au docteur Helen O'Connell *(Royal Melbourne Hospital – Australie)* en 1997 remet en cause la classification fort décriée entre « clitoridienne » et « vaginale », car la stimulation vaginale entraînerait automatiquement une stimulation des bras profonds du clitoris. Cette zone interne concentrée en terminaisons nerveuses se stimule avec le doigt ou le sexe et permet à Madame de jouir durant l'amour.

Tips techniques

Oui, le plaisir féminin dépend de bien des facteurs externes, mais il est également possible d'agir de façon purement mécanique.

- Certaines positions stimulent le point G plus facilement que d'autres. C'est le cas pour la levrette et toutes ses variantes. Mais aussi la posture du bambou (Madame a les jambes sur les épaules de Monsieur).

- En règle générale, les positions les plus probantes sont celles où Mademoiselle contracte les muscles et surtout le périnée. Fermer les jambes de sa partenaire est également une bonne idée. Même si un *missionnaire* des familles peut produire son petit effet.

- L'endurance est un gage d'efficacité. J'aimerais vous dire que ça n'est pas le cas, mais... Alors, manger léger et être en bonne forme physique est toujours pratique. Mettez toutes les chances de votre côté.

Bien, ça, c'était pour les travaux pratiques. L'anatomie féminine et le mécanisme d'excitation chez la femme vous semblent un peu moins flous et c'est tant mieux.

L'amour et le sexe

Comme je vous l'ai expliqué plus tôt, une femme peut tout à fait distinguer l'amour du sexe. Mais force est de constater que le sexe sans amour, c'est comme… C'est comme un smartphone sans son forfait internet : il est utile et permet une interaction, mais il manque le meilleur. Toutes ces fonctionnalités qui font la vraie valeur ajoutée d'un Smartphone. Je sais que j'emploie souvent des analogies bizarres, mais avouez que ça vous parle… Certes, il y a des applis sympas du genre « tension sexuelle de folie », « doigts de fée de la mort » ou « méga compatibilité en matière de fantasme », mais on ne prend pas d'abonnement sur ces seules fonctionnalités…

La délicieuse sensation de « cultiver » le sexe

Lorsque le sexe est une partie intégrante de l'amour, il devient *« ce truc que l'on fait ensemble ».* Dont certains couples diront qu'il *« n'appartient qu'à nous ».* Un petit trésor que l'on va cultiver à l'abri des regards. Autour duquel on va développer des rites, des préférences.

On va apprendre l'autre et ses tics, ses manies, son dessert préféré. Et l'on tirera une fierté du plaisir qu'on réussira à lui donner. Et puis, quand on a découvert chez l'autre qu'il se trouvait *« une zone, juste là, dont on ne soupçonnait pas la sensibilité »*, eh bien, on y retourne avec plaisir la fois d'après. On se targue d'être *« celui qui sait ce qui marche sur toi ».* Et puis, le fait de s'aimer rajoute un supplément de cœur qui bat.

L'amour, la confiance, la liberté

Un autre élément qui nous rend vulnérables : le sexe donne accès à une part de notre personnalité bien particulière. Soyons honnêtes. Une femme qui jouit, c'est magnifique mais c'est toujours un curieux spectacle. Une des appréhensions des femmes est que cette facette d'elles-mêmes soit révélée. Se laisser aller à jouir nécessite un minimum de confiance. Un jour, en pleine conversation avec un ami, il me mentionne son ex : *« Elle s'habillait comme un sapin de Noël, avait un rire idiot, et quand elle jouissait..., c'était effrayant. Ça me coupait mes effets. »*

C'est un des pires traumatismes qu'une femme puisse subir. Je me suis presque énervée au nom de cette pauvre fille :

> *Mais c'est dégueulasse de dire ça ! L'orgasme est censé être le moment où tu te lâches et où tu ne fais pas attention à la tête que tu fais ! Ha ça doit être la misère de coucher avec toi ! On ne peut même pas profiter de l'instant !*

Certes, ma réaction fut disproportionnée, mais je considère les propos de cet indélicat comme la trahison ultime. Lorsqu'une femme s'expose de la sorte, le contrat implicite indique que cela reste entre vous. Et comment réagiriez-vous si votre ex racontait à ses copines *« la fois ou vous avez pleuré après coup »* ?

Et à mes yeux, ce garçon est passé de *« mignon et marrant »* à *« ne jamais, jamais coucher avec, même dans le pire moment de solitude, même si sa barbe de trois jours lui va décidément très bien ».*

Être en couple avec la personne avec laquelle on couche est un gage de confiance. Demandez à un garçon de raconter sa dernière nuit de folie avec une inconnue, il relatera son expérience en termes de positions, de centimètres, et de décibels. Demandez-lui ensuite de raconter sa dernière nuit de folie avec sa fiancée. Vous obtiendrez un silence-radio. Les femmes le savent pertinemment. C'est la raison pour laquelle bon nombre d'entre elles se lâchent bien plus lorsqu'elles sont en couple.

> **Témoignage**
>
> *C'est mon actuel petit ami qui m'a fait découvrir l'orgasme. Avant lui, je n'avais jamais eu de relations sérieuses, et avec mes amants, j'avais parfois l'impression d'être dans la performance, la compétition. C'était à celui qui faisait le plus de démonstrations de souplesse, celui qui se montrait le plus chaud, le plus expérimenté. Mon petit ami n'arrête pas de me dire que je suis belle. Quand il me déshabille, il dit qu'il joue à « l'explorateur ». D'ailleurs, je ne savais pas que mon ventre était aussi sensible. Il se consacre à mon plaisir et ça fonctionne. Du sexe altruiste, en somme.*

Le « lâcher prise »

Le mot de la fin à faire lire à votre (future) partenaire…

Le lâcher prise est le dernier élément essentiel à la jouissance féminine. Mais il n'est pas de votre ressort à vous, Messieurs. Le lâcher prise est une maturité et une sérénité face au sexe qui permet d'avoir accès à l'orgasme. Un travail personnel est nécessaire en amont pour faire tomber ses barrières morales, et il s'effectue seule, entre soi et soi. C'est d'ailleurs pourquoi on estime que les femmes ont plus de facilité à jouir avec le temps que dans les premières années de leur vie sexuelle.

Se concentrer sur ses sensations

Au cours de mon travail pour Nicolas Dolteau et le site internet *www.coachseduction.fr*, j'ai rédigé un article dans lequel je confrontais les films pornos et la réalité. Mais le plus important, que je n'ai pas mentionné, c'est qu'une femme dans la vraie vie est incapable de jouir en faisant un « regard caméra ». Parce qu'une femme qui jouit doit être exclusivement concentrée sur ce qu'elle ressent là, tout de suite, maintenant. Ces quelques secondes suspendues où plus rien ne doit exister, pas même vous. Ce n'est pas évident quand l'homme avec qui l'on couche nous impressionne, ou que l'on se sent jugée. Une femme qui limite le sexe à un don d'elle-même risque d'en oublier son propre plaisir.

Lâcher prise, c'est accepter de prendre autant que de donner. C'est aller chercher le plaisir, l'accepter et s'en délecter.

Oublier le regard de l'autre et accepter qu'on ne maîtrise pas son image

Le terme « lâcher prise » est particulièrement adapté. Là, en l'occurrence, c'est son propre corps qu'on accepte de ne plus

maîtriser. Ses cris, ses convulsions. Alors que l'on vient de passer les deux dernières heures à manger sans faire crisser sa fourchette, avec la bouche fermée, en évitant les coudes sur la table et en étalant sa science sur la condition économique de l'Espagne. La suite cadre mal avec l'image de princesse que l'on s'est obstinée à vouloir garder ce soir-là, et dans la vie en règle générale.

Il existe une catégorie de femmes très chanceuses qui ne font pas un bruit ou tout au plus un petit couinement gracieux. Les autres appréhendent un peu la réaction de la personne qui verra leur orgasme.

Vous, Monsieur, la seule chose que vous puissiez faire est de lui faire comprendre que vous ne porterez aucun jugement, quoi qu'elle fasse.

Jouir seule est un excellent premier exercice. Débarrassée du regard de l'autre dans un premier temps, une femme peut se consacrer à sa propre découverte. Il est une part d'égoïsme dans la jouissance.

Accepter que sa sexualité soit parfois complexe

Si votre truc c'est d'imaginer que vous êtes une prisonnière en proie à des vilains pirates sans vergogne, ou de rêver vous faire prendre par Gérard Depardieu, ne vous censurez pas. Les fantasmes sont rarement glorieux. Accepter sa part d'ombre, c'est se donner accès à une partie de son plaisir.

Imprimé en France. - JOUVE, 1, rue du Docteur Sauvé, 53100 MAYENNE
N° 895700K. - Dépôt légal : mai 2012